

“There is nothing
Outside of yourself
That can ever enable you
To get better, stronger, richer,
Quicker, or smarter.
Everything is within.
Everything exists.
Seek nothing
Outside of yourself.”

Miyamoto Musashi



DOORSTROMING

In het zingen en acteren aan de hand van de martial art Karate.

Onderzoekscoach Emlyn Stam

Onderzoeksrapport Master of Music

Terence van der Loo, Fontys Hogeschool voor de Kunsten

Inhoudsopgave

Samenvatting en Aanleiding van het onderzoek	Pag. 3
Literatuur voor het vinden en bereiken van de doorstroming	Pag. 4
Wat is doorstroming?	Pag. 4
Theorie Flow	Pag. 4
Doorstroming in sport	Pag. 5
Eigen bevindingen die nodig zijn om naar mijn idee de doorstroming te bereiken.	Pag. 5
Doorstromen in de context van acteren	Pag. 7
Welk proces ondergaan we om te leren acteren?	Pag. 7
Geloven in de waarheid volgens Stanislavski	Pag. 10
Noodzakelijk eisenlijstje?	Pag. 10
Zelf wel streven naar een sterke stem en een sterk fysiek	Pag. 11
Doorstroming bevorderen	Pag. 11
Doorstromen in context van Karate	Pag. 12
Doorzetting en groei boven brute kracht en technische mogelijkheden	Pag. 12
De leervorm van Karate	Pag. 13
Leervorm het probleem?	Pag. 13
Een voorbeeld van doorstroming in karate	Pag. 14
Wat zijn de gedeelde ervaringen tussen Acteren en Karate en wat zijn de verschillen?	Pag. 14
Fysiek sterk of juist minder hard aan het werk?	Pag. 14
Spiergeheugen	Pag. 14
Leervormen	Pag. 15
Creëren	Pag. 15
Recreëren	Pag. 15
Belang van communicatie	Pag. 16
Moeilijkheid van vroege doorstroming in Karate	Pag. 16
Verschillen	Pag. 16
Praktijkreflectie aan de hand van doorstroming	Pag. 16
Betrek het op jezelf of projecteer je het op een ander?	Pag. 17
Jakob von Gunten	Pag. 18
Creëren en reproduceren ook in <i>de Marathon</i>	Pag. 19
Hoe doen de acteurs die in <i>de Marathon</i> ?	Pag. 20
Een pleurisend of een peuleschil zo'n Marathon?	Pag. 20
Soms komt het wel erg dichtbij	Pag. 21
Conclusie	Pag. 21
Verder leren en ontwikkelen	Pag. 22
Hoe kom ik weer aan werk?	Pag. 22
Karate geen optie tot doorstroming, maar wat dan wel?	Pag. 22
Bronnen	Pag. 23
Uitgeschreven dagboek	Pag. 27

Samenvatting en Aanleiding van het onderzoek

Na een jaar een hoofdrol gespeeld te hebben in een grote musicalproductie en daarna diverse mislukte audities te hebben gedaan, waar mij verteld werd dat ik niet goed genoeg zong en niet goed genoeg kon acteren voor de plekken die ik ambieerde, krabte ik me achter mijn oren. Vóór het spelen van een hoofdrol in een grote musicalproductie kwam ik bijna altijd tot de laatste ronde bij audities. Na het spelen van de hoofdrol niet meer, maar hoe kan dit? Dit is een onderzoek naar de doorstroming in het acteren aan de hand van de vechtsport karate. Dit verhaal zal gevormd worden door de eigen ervaringen in het acteren en bij het beoefenen van karate. Deze belevenissen zullen in een context geplaatst worden door middel van diverse boeken over karate en acteren. Ook persoonlijke gesprekken met docenten/coaches uit het theatervak spelen een rol en reflectie op het toepassen mijn bevindingen. De docenten en coaches die meewerkten aan dit onderzoek zijn Job Gosschalk (regisseur) Aram Adriaanse (regisseur en hoofdvakdocent aan de Toneelacademie Maastricht), Albert Klein Kranenburg (acteur en theatermaker) Saskia Temmink (actrice en docent Toneel/Kleinkunst Academie Amsterdam) en coach en psychotherapeut Regina Horvath. Een van de kapstokken van dit onderzoek zal de acteertechniek van Konstantin Stanislavsky zijn.

Doorstroming gaat in deze context over ontspanning en hoe de beoefenaar van het theatervak of vechtsport deze ontspanning weet op te roepen. Het gaat niet alleen over kennis en techniek, maar juist op een dieper niveau over zelfvertrouwen en plezier.

Maar na het spelen van een mooie rol, wat een bevestiging zou kunnen zijn voor mijn kwaliteiten, heb ik het idee dat ik mijn doorstroming ben kwijtgeraakt. Hoe kan dit? Maak ik externe factoren zoals roem en aanzien belangrijker dan waar het om gaat in het acteursvak: het vertellen van verhalen en het creëren van personages? Is mijn drang naar perfectie te groot, of heeft het te maken met de angst dat anderen mij niet 'goed' vinden? In dit onderzoek ga ik op zoek naar de 'natuurlijke doorstroming' in het acteren in het theatervak, aan de hand van de martial-art karate. Maar waarom karate? Ik grijp terug naar karate omdat ik karate al vanaf mijn achtste levensjaar beoefen. Karate heeft mij gedurende mijn leven al veel gebracht, waaronder discipline en doorzettingsvermogen. Daarnaast zou je kunnen zeggen dat karate een onderdeel geworden is van wie ik ben. Ik keer terug naar een oude liefde, waarin de koppeling mentaal en fysiek van een zeer groot belang is, waarin techniek een pre is, en waar groei belangrijker is dan prestatie. Maar waar dit ook allemaal veranderde toen ik voor het Nederlands Karate Team (Shotokan Karate-Do-International Holland) uitkwam op Europese- en Wereldkampioenschappen. Zowel in karate als acteren begon ik als hobbyist maar groeide ik snel uit tot professional, waardoor er vrij vroeg een gevoel van druk tot presteren is ontstaan. Het idee voor het onderzoek is ontstaan toen ik na een jaar gewerkt te hebben met mijn staart tussen mijn poten terug keerde naar het conservatorium om te starten aan de Master of Music om in alle rust en zonder druk van buiten af mij verder te kunnen ontwikkelen. In die periode startte ik ook weer met het trainen van karate omdat ik het idee had terug te kunnen gaan naar hoe ik karate ooit begonnen ben, zonder wedstrijddruk, als hobby. Nu probeer ik met hervonden doorstroming te beschrijven, wat mijn zoektocht is geweest en hoe deze zich heeft ontwikkeld aan de lessen in acteren en de terugkeer naar de karate Dojo.

In het acteren spreken we vaak over de term doorstroming, dit zou overeenkomsten kunnen hebben met soortgelijke ervaringen bij het beoefenen van de martial-art karate. Aan de hand hiervan ben ik tot de volgende onderzoeksvraag gekomen: ***Kan een acteur doorstroming terugvinden in het acteren aan de hand van martial-art karate?*** Om deze vraag te kunnen beantwoorden zullen we enkele deelvragen moeten beantwoorden:

Wat betekent doorstromen in de context van acteren en karate beoefenen en kunnen we dit in woorden uitdrukken?

Zijn er verschillen tussen doorstromen in de context van het acteren en in de praktijk van de martial-art karate? En als laatste: valt er een link te leggen tussen de mentale processen die nodig zijn bij het beoefenen van de martial-art karate en de mentale processen nodig voor acteren?

Literatuur voor het vinden en bereiken van de doorstroming

Vragen als 'wat is doorstroming?' en 'Is het mogelijk om doorstroming terug te vinden aan de hand van de vechtsport karate?' zijn leidende vragen in dit onderzoek. In dit onderzoek proberen we vast te stellen of er overeenkomsten zijn tussen de doorstroming in het acteren en de doorstroming in karate en/of deze elkaar kunnen versterken. Daarom maken we gebruik in dit onderzoek van het boek *An actor Prepares* van Constantin Stanislavski. Zijn boek *Lessen voor acteurs, 1/de voorbereiding* ¹ vormt een basiswerk voor de acteur en het toneelspelen. Daarin brengt hij het verhaal van een fictief personage, Kostja Nazvanov, die zijn eerste jaar start aan de toneelschool. Aan de hand van het verhaal van deze jongeman zet hij zijn acteetheorie uiteen. Hij drukt erop dat zijn theorie als een richtingaanwijzer moet worden gebruikt en dus niet als een allesomvattende theorie. Stanislavski richt zich in de eerste plaats op het vormen van de acteur.² Dit boek van Stanislavski zijn theorie gebruik ik samen met de het boek *De weg naar Flow* van Mihaly Csikszentmihalyi als kapstok voor dit onderzoek. Het leren acteren volgens Stanislavski en de weg naar Flow van Mihaly Csikszentmihalyi komen op veel plaatsten overeen. Door deze twee te koppelen kom je mijns inziens het dichtst bij het vinden van een procedure in het vinden van de doorstroming in acteren.

Wat is doorstroming?

*Doorstroming ofwel stroom wordt in het Engels ook wel aangegeven als Flow.*³

Theorie flow

Flow refereert aan een mentale toestand waarin een persoon volledig opgaat in zijn of haar bezigheden. Flow wordt gekenmerkt door op de betreffende acties gerichte energie en activiteit, volledige betrokkenheid daarbij, alsmede het feit dat men de activiteiten succesvol uitvoert. Belangrijkste theoreticus achter dit concept is de Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi.⁴

Csikszentmihalyi beschrijft flow-ervaringen als die momenten waarop onze aandacht volledig door iets wordt opgeslokt, gekenmerkt door het feit dat ons bewustzijn wordt gevuld met ervaringen en dat die ervaringen in harmonie met elkaar zijn; onze gevoelens, verlangens en gedachten zijn in harmonie. De metafoor van 'flow' (stroom) staat voor de moeiteloze inspanning die je voelt op de momenten die je als beste in je leven ervaart; alles gaat vanzelf.⁵

Volgens Csikszentmihalyi kan het gevoel van flow gekenmerkt worden door ten minste een aantal van de volgende acht kenmerken:

- 1 Men heeft een duidelijk doel;
- 2 Concentratie en doelgerichtheid;
- 3 Verlies van zelfbewustzijn: men gaat volledig op in de activiteit en vergeet zichzelf;
- 4 Verlies van tijdsbesef: de tijd vliegt voorbij;
- 5 Direct feedback: succes en falen ten aanzien van de activiteit zijn onmiddellijk duidelijk, zodat men daarop het eigen handelen direct kan aanpassen;
- 6 Evenwicht tussen de eigen vaardigheid en de uit te voeren activiteit: de bezigheden zijn heel uitdagend echter nét niet te moeilijk om met succes uit te voeren;
- 7 Een gevoel van persoonlijke controle over de situatie of activiteit;
- 8 De activiteit is intrinsiek belonend, bijvoorbeeld erg leuk.⁶

¹ Konstantin Stanislavski Uitgeverij International Theatre & Film Books / Amsterdam 2007

² https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/300/347/RUG01-001300347_2010_0001_AC.pdf

³ <http://www.mijnwoordenboek.nl/vertaal/EN/NL/flow>

⁴ Mihaly Csikszentmihalyi, hoogleraar psychologie aan de Universiteit van Chicago, is befaamd om zijn begrip *flow* dat op steeds meer terreinen van toepassing blijkt. *De weg naar Flow*. September 1999, uitgeverij Boom, Amsterdam.

⁵ <http://www.raamstijn.nl/eenblogjeom/index.php/lifehacking/1485-de-weg-naar-flow-volgens-mihaly-csikszentmihalyi> Bron: *De weg naar Flow*, Mihaly Csikszentmihalyi. Boom uitgeverij Amsterdam, ISNB 9789053525357.

⁶ https://www.isbw.nl/ISBW/media/ISBW/Blogberichten/Flow_in_je_leven.pdf

Doorstroming in sport

Na het winnen van weer een gouden medaille op het onderdeel rekstok op het WK turnen in Nanning 2014, vroeg een journalist aan Epke Zonderland: 'Hoe doe je dit?'. Epke's antwoord:

*'Ja, heel goed focussen denk ik, ik weet dus echt niet meer hoe die vluchtelementen precies gingen. Normaal weet je nog wel, dat was.....zo netjes, dat was... zo netjes. Ik weet het gewoon niet meer. Dus waarschijnlijk zat ik volledig in de flow en goed gefocust, en pas op het eind werd ik een beetje wakker. Bij het één na laatste element, maar daarvoor zat ik gewoon in de flow en gaan.'*⁷

Als we de wapenfeiten van 'Flow' bekijken volgens Csikszentmihalyi, dan zijn daar meerdere punten die aansluiten. Epke had een duidelijk doel, dat was het winnen van de gouden medaille. Hij spreekt over 'heel goed focussen' en hij zegt niet meer volledig te weten hoe het is gegaan, er is dus sprake van 'verlies van zelfbewustzijn'. Aan de vrolijkheid op zijn gezicht te lezen tijdens het interview (dit is een aanname) kunnen we zeggen dat hij plezier heeft in de activiteit en hij is zo goed getraind dat het evenwicht tussen de eigen vaardigheid en de uit te voeren activiteit, -qua beoordeling sterk en moeilijk genoeg om een goude medaille te behalen op een WK-, toch net niet te moeilijk is om met succes uit te voeren.

Het voorbeeld van Epke Zonderland betrek ik hierbij omdat als je karate in de vorm van sport beoefent hetzelfde kunt bereiken. Om te versterken wat Epke hier benoemt, even een anekdote uit mijn eigen verleden:

In 2007 vocht ik op 17-jarige leeftijd mee voor het Nederlandsteam karate op het EK in Sardinië, Italië. Het toernooi was voor mij niet geheel positief verlopen, ik werd uitgeschakeld in de derde ronde. Maar ik kreeg nog een kans, ik mocht meevechten in het landentoernooi. Dus kwam ik samen met andere teamgenoten uit voor Nederland. Helaas verloren wij in de eerste ronde maar dat even terzijde. Wij vochten die dag tegen Roemenië, en Roemenië had de nummer één, twee en vier van dit Europees kampioenschap in hun team. Ik moest vechten tegen de nummer vier van Europa uit de categorie waar ik in de derde ronde was uitgeschakeld. Twee van mijn teamgenoten hadden de gevechten hiervoor verloren, maar ik moest en zou gaan winnen voor mijn team anders zouden wij uitgeschakeld zijn. Dit was de eerste keer dat ik voelde dat ik 'in de flow' zat. Alles werd rood voor mijn ogen en hij bewoog naar mijn idee veel langzamer dan hij in werkelijkheid deed. Ik zag hem elke beweging maken, ik had het idee bij voorbaat al door te hebben wat hij ging doen. Ik zag aan zijn bewegingen dat hij licht op zijn voeten stond en dat hij een trap zou gaan maken, omdat ik zag dat hij meer gewicht plaatste op zijn achterste been. Denkend dat hij dit zou gaan doen, aan het lezen van zijn lichaamsstaal, gaf ik hem een trap tegen zijn voorste onderbeen om hem uit te lokken. Hierna deed ik dit nog een keer en inderdaad zijn been kwam omhoog hij wilde de trap uitvoeren en ik nam zijn beweging over. Ik ving zijn been op, ter hoogte van mijn nek, en veegde hem onderuit, hij lag op de grond en ik gaf hem een stoot op zijn borst. Zo won ik de wedstrijd. Toen de scheidsrechter mij de overwinning toekende werd ik pas wakker uit deze roes en besepte ik wat er gebeurd was. Later op beeldmateriaal zag ik hoe de wedstrijd verlopen was. Dit geheel speelde zich af in slechts +/- 30 seconden.

Ook in deze anekdote zijn de punten waar [Mihaly Csikszentmihalyi](#) over spreekt terug te vinden:

*Er is sprake van een duidelijk doel. 'Maar ik moest en zou gaan winnen voor mijn team en zo geschiedde.'

*Er was vorm van een sterke concentratie en doelgerichtheid. 'Ik moest vechten tegen de nummer vier van Europa uit de categorie waar ik in de derde ronde was uitgeschakeld. Twee van mijn teamgenoten hadden de gevechten hiervoor verloren.' Bij verlies zou het inhouden dat wij uit te toernooi lagen.

*Er was vorm van verlies van zelfbewustzijn: 'Alles werd rood voor mijn ogen en hij bewoog naar mijn idee, veel langzamer dan hij in werkelijkheid deed'.

*En er was verlies van tijdsbesef: 'Dit geheel speelde zich af in slechts +/- 30 seconden.'

Eigen bevindingen die nodig zijn om naar mijn idee de doorstroming te bereiken.

Naast de punten van Flow van [Mihaly Csikszentmihalyi](#) zijn er nog wat punten die ik graag aan zou willen stippen uit eigen bevinding in de zoektocht naar doorstroming. Ik heb het idee dat het belangrijk is om gebruik te maken van de eigen creativiteit. Het gebruik van de eigen creativiteit is belangrijk voor de zoektocht naar je eigen 'ik'. Door na te denken over wat je wilt vertellen of wilt maken, ontwikkel je een eigen kijk op de wereld. Door je eigen visie te krijgen over wat er allemaal in de wereld gebeurt, zou je meer betrokken kunnen raken met het welzijn van de samenleving en hieruit filteren wat er voor jou van

⁷ <https://nos.nl/video/709057-zonderland-ik-zat-volledig-in-de-flow.html>

belang is. Op de website leerkrachten.kunstcentraal.nl staat geschreven wat volgens hen het belang van je creatief ontwikkelen is: 'Creativiteit is een belangrijke vaardigheid voor nu en de toekomst. Niet alleen om met een steeds veranderende samenleving om te kunnen gaan en je daarin te handhaven; ook om een onafhankelijk, innovatief en democratisch burger te kunnen zijn. Dit idee wordt breed gedragen: onderzoekers en beleidsmakers benadrukken het belang van 21e-eeuwse vaardigheden waarvan creativiteit er een is. Kunst- en cultuuronderwijs ondersteunen de ontwikkeling van creatief denken en doen, en het omgaan met gevoelens en ervaringen'. ⁸Het vinden van de eigen 'ik' gaat onder andere over het vinden van de autonomie van de acteur. Als acteur ben je je eigen instrument, je eigen bedrijfje dat onafhankelijk moet kunnen bewegen in een groter geheel, zoals de maatschappij. Ikzelf, en ik verwacht veel acteurs met mij, zijn bijna constant bezig met het zelf ontwikkelen en innoveren van de eigen 'ik'. Dit onder andere omdat wij steeds andere personages spelen en die vragen soms om heel andere eigenschappen dan die jij zelf bezit. Door het creatieve denken kunnen we de vaste denkpatronen verbreken. ⁹ En naar mijn idee hoeft de acteur dan niet altijd bezig zijn met hoe hijzelf zou reageren in een situatie, maar kan hij juist analyseren hoe zijn personage zou reageren. Ik denk dat het creatieve denken wel iets is dat gestimuleerd moet worden door omgeving. Dat kunnen je ouders zijn, maar kan ook zich ook ontwikkelen aan de hand van een docent-leerlingverhouding. In het leren hebben we natuurlijk diverse leervormen, waaronder de leervorm 'voor- en nadoen' ofwel imiteren¹⁰. Bij het veelvoudig uitvoeren van deze leervorm, zoals bij een sport die opgebouwd is vanuit tradities vergeten we nogal wel eens de eigen creativiteit te stimuleren.

Met de leervorm 'voor- en nadoen' is impliciet niets mis, maar dit kan naar mijn idee niet enkel de basis zijn van het onderwijzen van een kunstvorm. De zoektocht naar de eigen 'ik' is van belang om erachter te komen waar je vlammetje van gaat branden en zo erachter te komen waarom je hetgeen dat je doet, nou eigenlijk doet. Zo weet je beter waar je plezier uit haalt. Plezier is een van groot belang voor het vinden van de doorstroming. Dit wordt ook beschreven door [Mihaly Csikszentmihalyi](#), maar wil ik toch graag nog even benadrukken, omdat wij als mensen het plezier nog al wel kunnen verliezen door bijvoorbeeld onzekerheden, een grote werkdruk of door drang het 'goed' te moeten doen.

Daarnaast maak ik gebruik van het boek *De Realiteit van Acteren* door Paul Dekker. ¹¹ Hier maak ik gebruik van omdat zijn uitleg vol staat met scherpe quotes en concrete beschrijvingen die nodig zijn om een goed acteur te worden. Hij stelde onder andere een lijst samen waar een acteur naar zijn mening aan moet voldoen om een goed acteur te zijn. Aan de hand van die lijst geef ik aan waar ik het mee eens ben, en waar ik het niet mee eens ben zal ik weerleggen en aanscherpen. Verder maak ik gebruik van een praktijkonderzoek van Jan Steen en Karen van de Velde: 'ZONEN VAN - Tu es le fils de quelqu'un': over theater maken en theater ervaren, over kunst en het onderzoek in de kunsten, en maak ik gebruik van het schriftelijk onderzoek van Frauke Herregods: 'Een psychoanalytische duiding van het identificatieproces van de toeschouwer met een personage uit de film *Dogville* van Von Trier.' Waarin zij psychoanalytische theorieën toepast op acteetheorieën, waaronder die van Konstantin Stanislavski.

Om de doorstroming in karate te vinden en terug te koppelen naar acteren maakte ik gebruik van drie basisboeken over karate: *The Twenty Guiding Principles of Karate*, Gichin Funakoshi, *The Essence of Karate*, Gichin Funakoshi en *Karate-Do My Way of Life* van Gichin Funakoshi. Hierin beschrijft de grondlegger van het moderne karate zijn bevindingen en waarheden over zijn levensvisie. Ik zal gebruik maken van enkele quotes om mijn mening te beargumenteren.

⁸ <https://leerkrachten.kunstcentraal.nl/lesmateriaal/creatief-vermogen-creatief-vermogen/creativiteit-waarom-creatief-vermogen/>

⁹ Regina Horvath, psychotherapeut en coach.

¹⁰ <https://wij-leren.nl/cooperatieve-werkvormen-artikel.php> punt 6.

¹¹ *De Realiteit van Acteren*, Paul Dekker 2010

Doorstromen in de context van het acteren

*Acteren is de Vaardigheid om als Personage te Handelen in de Gegeven Verbeelde Omstandigheden van het Toneelstuk.*¹²

Wat houdt dit in? Dat we 'gewoon' horen te handelen in een verbeelde omstandigheid zoals wij handelen in het dagelijks leven. Ik neem een klein voorbeeld. Hoe ik in het dagelijks leven mijn sokken aantrek, zo trek ik ook mijn sokken in een verbeelde situatie ook aan. Ik voer dezelfde handeling uit op het toneel als dat ik in mijn slaapkamer zou doen.

Er wordt bij het acteren altijd gesproken over een 'verbeelde situatie'. Hier kijkt het publiek naar, en hier staat de acteur in. Hoe realiseert de acteur de verbeelde situatie voor zichzelf? In het acteren moeten we gebruik maken van onze eigen 'fantasie', van onze 'verbeeldingskracht'. Verbeelding heeft alles te maken met acteergeloof en acteervertrouwen¹³. De acteur werkt met 'Innerlijke voorwerpen'. Hij denkt, hoort en spreekt in beelden. Niet in detail, maar wat hij denkt, zegt en hoort, roept ergens in zijn achterhoofd beelden op. Er is sprake van een levend voor zich zien van wat gezegd en gehoord wordt.¹⁴

Welk proces ondergaan we om te leren acteren?

Het leren acteren is een bijzonder proces en iedereen zal dit anders ervaren. De een zal gewezen moeten worden op zijn dictie (uitspraak) de ander op zijn tekstbehandeling (tekstbegrip) en weer een ander op het gebruik van zijn verbeeldingskracht of fantasie. Dit laatste punt zou ik graag aansnijden in de zoektocht naar de doorstroming in het acteren. "Als kleine kinderen hebben we meestal een oneindige fantasie. Dit komt omdat we allemaal zijn geboren als beelddenker waarbij we denken in beelden en gebeurtenissen. Dat is niet voor niets, want een baby kent nog geen woorden, maar herkent wel beelden. Tot ons vierde jaar ontwikkelt dit beeldenken zich tot een hoogtepunt. We zijn dan niet alleen in staat te denken in visuele beelden, maar ook in geuren, smaken, geluiden en zelfs ideeën en concepten." ¹⁵Een groot deel van de mensen, waaronder ikzelf, verliezen dit gedurende je leven of raken dit door gebeurtenissen kwijt. Het leren acteren helpt je dit uit te breiden of te hervinden. In het acteren word je gecoacht om zelf je fantasie te laten spreken, creërend te zijn.

In het acteren word gezocht naar de fantasie en verbeeldingskracht van de acteur. Hierbij is sprake van een eigen vorm van creatie. Niemand ziet en denkt in dezelfde beelden. Dit is natuurlijk geen feit. Maar laat twee mensen maar eens hun ogen sluiten en een kasteel visualiseren. Luister dan maar eens hoe zij dit kasteel tot in detail beschrijven, dit zal nooit hetzelfde zijn. De acteermethode van Konstantin Stanislavski spreekt over het belang van creatie in het acteren en dat imitatie een doodsvonnis is voor de acteur. *'Imitatie is de grootste zonde die een acteur kan begaan. Het principe imitatie staat compleet los van creativiteit.'*¹⁶

Maar waarom is het imiteren van iemand niet goed voor een acteur? Als een acteur imiteert dan is de acteur enkel de uiterlijke vormgeving aan het overnemen en draait zijn eigen motor van binnen niet. Wat Stanislavski hiermee bedoelt is dat je alleen het uiterlijk imiteert en dat je niet het innerlijke proces meemaakt waardoor je acteren niet als 'waar' en 'echt' wordt ervaren – en waardoor je dus niet geloofwaardig bent voor je publiek. Volgens de Stanislavski-methode moet je op zoek naar de innerlijke waarheid van het personage. Dit gaat over de kracht van de verbeelde situatie en hier volledig in geloven.

Als voorbeeld om dit te kunnen illustreren leg ik een moment voor uit de voorstelling 'de Marathon'

¹⁷waar ik momenteel in speel. Het personage dat ik speel heet Harry Groteboer. Harry is een puber van

¹² De Realiteit van Acteren, Paul Dekker. 2010. Uitgeverij Meisner Acteerstudio Paul Dekker. Pag. 9

¹³ Het volledig kunnen geloven in de verbeelde situatie. Dit is het talent dat de acteur heeft gekregen, dit is niet aan te leren, enkel te trainen. De Realiteit van Acteren, Paul Dekker. 2010. Uitgeverij Meisner Acteerstudio Paul Dekker. Pag 107

¹⁴ De Realiteit van Acteren, Paul Dekker. 2010. Uitgeverij Meisner Acteerstudio Paul Dekker. Pag.105

¹⁵ <http://www.ontwikkelzin.nl/verbeeldingskracht-creatief-denkvermogen/de-kracht-van-verbeelding/>

¹⁶ Richard Schechner, Between Theater and Anthropology, pagina 214, 215

¹⁷ Gerard, Nico, Kees en Leo – vier Rotterdamse garagemonteurs – nemen hun werk niet erg serieus. De werkplaats is vooral een plek voor het consumeren van bier, broodjes bal en sigaretten. Als Gerards garage failliet dreigt te gaan, komen de mannen op het lumineuze idee om gesponsord de [marathon van Rotterdam](#) te lopen. De mannen gaan zich serieus voorbereiden onder leiding van hun collega Youssef, zelf

ongeveer 19 jaar die zich verzet tegen zijn ouders en er wat kleine louches praktijken op na houdt, om af en toe wat te kunnen drinken en blowen met vrienden. Aan het einde van de voorstelling overlijdt Gerard Groteboer (de vader van Harry) en heeft Harry spijt van zijn daden. Samen (Gerard is dood) zingen zij dan het lied *'Heel even blijven hier'*. Dit lied start op het moment wanneer Harry net te horen heeft gekregen dat zijn vader overleden is, hij is hier nog samen met alle mensen die dicht bij Gerard staan in het ziekenhuis. Tijdens het lied verplaatsten wij ons naar de garage van Gerard Groteboer. Het publiek ziet dan dat Harry zich begeeft in de garage en zich, in het lied, dan kleedt in de oude (monteurs)overall van zijn overleden vader. Het publiek maakt waarschijnlijk zijn eigen associatie met het overlijden van een naaste. En in het hoofd van de acteur vindt een heel ander verhaal plaats, dan de handelingen letterlijk op het toneel. Wat er in het hoofd van de acteur (in dit geval mijn hoofd) gebeurd is: ik stel mij voor de ziekenhuiskamer in te wandelen waar mijn tegenspeler John Buijsman als Gerard Groteboer ligt. Van het openen van de deur, naar het wandelen naar het bed, het aanraken van zijn hand, het strijken van mijn hand door zijn haar en het kussen van zijn voorhoofd gebeurt allemaal in mijn hoofd. Als acteur moet je leren geloven in wat je denkt. Dit is wat men noemt de "Realisatie van de Verbeelding"¹⁸

Hoe kunnen we dit voorbeeld koppelen aan 'Flow' van Mihaly Csikszentmihalyi?

Als we kijken naar de lijst van kenmerken van Flow zijn er diverse punten die zich verhouden tot elkaar. Het personage (de acteur) heeft een *'duidelijk doel'*: zijn spijt betuigen aan zijn overleden vader. Later in het lied wil hij in de schoenen treden van zijn vader en wil hij hem trots maken. Als acteur richt je je op de beelden die je creëert. Je hebt hier dus een sterke *'focus/concentratie'* voor nodig. Door je te richten op de beelden die je maakt en het *'doel'* van het personage te volgen ontstaat *'het verlies van zelfbewustzijn'* de acteur komt terecht in de situatie van het personage. Daarnaast is het lied zangtechnisch niet het meest ingewikkelde lied om te zingen, dit houdt in dat mijn zangtechniek dienend is. Er is *'evenwicht tussen de eigenvaardigheid en de uit te voeren activiteit'*. En als laatste punt, is de activiteit *'intrinsiek belonend'*. Zingen en acteren vind ik het leukste wat er is om te doen.

Geloven in de waarheid volgens Stanislavski

Maar hoe zoekt de acteur dan naar doorstroming? Als hulpmiddel zouden we kunnen werken met de acteertechniek van Konstantin Stanislavski.¹⁹ Hij ontwikkelde een theoretische basis voor het acteren, waarbij de repetitieperiode dient voor creatieve ontplooiing. Stanislavski zei: *'Om te kunnen acteren moet de acteur in de eerste plaats onvoorwaardelijk geloven in alles wat op het toneel gebeurt, en hij moet vooral geloven in wat hij zelf doet. En het enige waar je echt in kan geloven is de waarheid. Om stof te vinden voor zijn ideeën onderzocht Stanislavski hoe mensen doen in het dagelijks leven en hoe zij gevoelens en emoties tonen.'*²⁰

Waarom kies ik ervoor om te werken met de acteertechniek van Konstantin Stanislavski? De acteermethode van Konstantin Stanislavski en 'the definition of Flow' van Mihaly Csikszentmihalyi sluiten nauw op elkaar aan. Met behulp van de acteermethode van Konstantin Stanislavski leer je niet alleen acteren. Je volgt een methode die gericht is op het vinden van de doorstroming zoals beschreven door Mihaly Csikszentmihalyi. Als voorbeeld neem de oefening van "De Cirkel van Aandacht"²¹. Dit hoort bij het punt concentratie en waarneming. Je leert hierbij je krachtig te focussen. Je laat je door niks wat er verder om je heen gebeurt afleiden. Je richt je bijvoorbeeld op een lichtcirkel op het toneel. Om goed te kunnen acteren in de verbeelde situatie, moeten wij als acteur onze focus kunnen houden op waar het in dat moment om draait in de scène. Mihaly Csikszentmihalyi beschrijft: om 'Flow' te kunnen bereiken hebben

oud-marathonloper, om de garage van de ondergang te redden. Er blijkt echter meer op het spel te staan dan alleen het halen van de finish.

¹⁸ De Realiteit van Acteren, Paul Dekker. 2010. Uitgeverij Meisner Acteerstudio Paul Dekker. Pag.105

¹⁹ **Constantin Sergejevitsj Stanislavski** (Russisch: Константин Сергеевич Станиславский) (Moskou, 17 januari [O.S. 5 januari] 1863 – aldaar, 7 augustus 1938) was een Russisch acteur, regisseur en theatertheoreticus. Zijn leven lang onderwierp hij zijn eigen toneelspel aan een proces van diepgaand artistieke zelfanalyse en reflectie. Hij ontwikkelde een theoretische basis voor het acteren, waarbij de repetitieperiode dient voor creatieve ontplooiing. Stanislavski's werk was belangrijk voor de ontwikkeling van het sociaal realisme in de Sovjet-Unie en het psychologisch realisme in de Verenigde Staten. Hij schreef verschillende standaardwerken, zoals *Lessen voor acteurs*,^[1] *Een acteur aan het werk met een rol* en zijn autobiografie *Mijn leven in de kunst*.

²⁰ <http://www.fysiek-theater.nl/stanislavski.html>

²¹ Lessen voor acteurs 1, Konstantin Stanislavski pag. 79.

we “concentratie en doelgerichtheid nodig²².” Konstantin Stanislavski en Mihaly Csikszentmihalyi beschrijven acteren en Flow op een vergelijkbare manier. De stappen die nodig zijn om Flow te bereiken komen in beide teksten overeen. En zo kunnen de oefeningen voor het acteren helpen bij het vinden van de Flow. Konstantin Stanislavski spreekt ook over het “belang van details”. Hoe gedetailleerder de acteur zijn beelden creëert en voor zijn personage een achtergrond maakt, hoe makkelijker het wordt voor de acteur om in de verbeelde situatie te stappen. Hoe echter zijn props/attributen passen bij het beeld dat de acteur heeft gecreëerd voor zijn personage, des te makkelijker komt de acteur in de verbeelde situatie terecht. Vragen die de acteur zichzelf kan stellen om dit te bereiken over zijn personage zijn: ‘Wie ben ik? Wie is de ander? Waar ben ik? Wanneer ben ik hier? Waarvandaan kom ik? Wat is er aan de hand? Waarheen ga ik? Waartoe wil ik? Waarom wil ik dat? Wat staat het doel in de weg? Wat doe ik om te bekomen wat ik wil?’ Dit is een uitgebreide lijst van de 5 W’s Door Paul Dekker.²³ De korte omschrijving is: Wie, wat, waar, wanneer, waarom en hoe. Als acteur probeer je deze vragen zo gedetailleerd en concreet mogelijk te beantwoorden, daardoor krijg je het meest heldere beeld van je personage en in welke situatie hij of zij staat. ‘De acteur kan niet illumineren wat hij niet weet. Daarom dat hij de gegeven verbeelde omstandigheden van het stuk volkomen dient te kennen en begrijpen.’²⁴ Wanneer de acteur echt gaat geloven in deze zelfgecreëerde situatie zal hij hoogstwaarschijnlijk ‘in het moment te staan’, zo zou de acteur los kunnen komen van plaats en tijd. Daardoor zou hij het gevoel kunnen hebben te gaan doorstromen, en het gevoel van ‘Flow’ kunnen ervaren. Dit kunnen we ondersteunen door de punten van Mihaly Csikszentmihalyi weer aan te kaarten, De mogelijkheid tot ‘Flow’ kan ontstaan wanneer wij onder andere ‘in het moment staan’, en/of wanneer wij het gevoel voor plaats en tijd verliezen.

‘Handelingen op het Toneel’ van Konstantin Stanislavski, gaat het over een duidelijk doel hebben. Dit geldt voor de acteur wanneer hij het toneel op stapt. Volgens de Stanislavski-methode kan een acteur de scène niet spelen als hij geen doel heeft. Je moet precies weten wat je komt doen en waarom je dit komt doen. Dit is hetzelfde voor het bereiken van de staat van ‘Flow’. Zowel Paul Dekker, Konstantin Stanislavski en Mihaly Csikszentmihalyi refereren hier aan als wij spreken over ‘in het moment staan’ en het gevoel van ‘Flow’ ervaren.

Beeld acteur volgens Paul Dekker:

In ‘De Realiteit van Acteren’ van omschrijft Paul Dekker de vaardigheden die een acteur moet ontwikkelen om een goede acteur te worden:

- Hij moet een krachtige, heldere stem hebben.
- Hij moet een goede, duidelijke uitspraak hebben.
- Hij moet helder kunnen denken en analyseren.
- Hij moet een ‘extra-ordinaire’ inleving en verbeelding hebben.
- Hij moet een groot gevoel voor taal hebben.
- Hij moet goed kunnen luisteren en communiceren.
- Hij moet een gezond, sterk en soepel lichaam hebben.
- Hij moet een goed gevoel voor ruimte hebben.
- Hij moet het vermogen hebben om te reageren op de andere persoon.
- Hij moet het vermogen hebben te handelen voor hij denkt (daadkracht en impuls).
- Hij moet een sterke concentratie hebben.
- Hij moet teksten uit zijn hoofd kunnen leren.
- Hij moet een groot en antwoordend hart hebben (toegewijd).
- Hij moet kwetsbaar kunnen zijn.
- Hij moet kunnen ‘vergeten’, alsof wat hij acteert eerste keer is.
- Hij moet kunnen meemaken en ervaren.
- Hij moet over een sterke mate van sensualiteit beschikken.
- Hij moet over moed, wilskracht en discipline hebben.
- Hij moet een sterk gevoel voor situatie, confrontatie en conflict hebben.
- Hij moet een sterk gevoel voor schoonheid hebben.
- Hij moet een dynamische energie hebben.
- Hij moet stressbestendig zijn.

²² Lessen voor acteurs 1, Konstantin Stanislavski Hfd 5, pag. 71.

²³ De Realiteit van Acteren, Paul Dekker 2010. Pag. 186.

²⁴ De Realiteit van Acteren, Paul Dekker 2010. Pag. 35.

Hij moet een groot spelplezier hebben.

Noodzakelijk eisenlijstje?

Naar mijn idee schetst Dekker hier het ideaalbeeld van de acteur. Of deze stappen allemaal door een acteur volledig gerealiseerd kunnen worden in de praktijk blijft voor mij een open vraag. Ik vind de meeste punten in dit 'eisenpakket' wel noodzakelijk, alleen zijn sommige punten naar mijn inzicht van een minder groot belang om te kunnen werken als acteur. Mijns inziens is het niet meer noodzakelijk om een sterke stem²⁵ te hebben als acteur. Voor mij persoonlijk is dit wel van belang, maar ik denk niet dat een acteercarrière hiervan afhankelijk is, behalve als je werkzaam wilt zijn in muzikaaltheater, waar in gezongen dient te worden. Dit geldt ook voor het hebben van een goed en sterk fysiek²⁶. Deze eisen zijn naar mijn idee gedateerd. Het boek *De Realiteit van Acteren*²⁷ van Paul Dekker is niet erg oud en dateert uit 2010, maar naar mijn idee zijn sommige ideeën wel ouderwets. In het verleden diende een acteur de zaal te vullen enkel met zijn stemgeluid. Men moest de tekst ook kunnen verstaan achterin de zaal, zonder dat hij versterkt werd door de microfoontechnieken van tegenwoordig. Het gebruik van microfoons zorgt ervoor dat de acteur hoorbaar is door de gehele zaal. Zelfs als er gebruik gemaakt wordt van muziek, hij kan zonder harder te spreken dan hij normaliter spreekt heel goed hoorbaar blijven. Naar mijn idee is het tegenwoordig dus niet meer noodzakelijk om als 'acteur een heldere krachtige stem te hebben' dit dus door de huidige ontwikkelingen in geluidstechniek.

Zo denk ik ook dat de fysieke gesteldheid van een acteur van niet zo'n groot belang is. Dit hangt natuurlijk af van de rol, maar er zijn diverse acteurs in Nederland zowel in het buitenland met een stevig of een heel dun fysiek. Er is in theater heel vaak sprake van typecasting.²⁸ Een acteur die veel werkzaam is in de Nederlandse theater- en filmwereld, maar ook bekend staat om zijn overgewicht fysiek, en tijdens ook voor zijn ongezonde levensstijl is acteur Jack Wouterse.²⁹ Zo zijn er nog veel meer voorbeelden van internationale acteurs die overgewicht hebben.³⁰

Zelf wel streven naar een sterke stem en een sterk fysiek

Voor mij als acteur vind ik een goed fysiek en een sterke stem wel van een groot belang. Het belang van de sterke stem komt mede voort uit het feit dat ik zelf naast acteur ook zanger ben. Ik ben opgeleid aan het conservatorium van Tilburg, opleiding Muziektheater, waar je gevormd wordt tot zanger en acteur.³¹ Je wordt hier klaargestoomd om in muzikaaltheater op Europees niveau te presteren. Hiervoor dien je over een sterke (zang)stem te beschikken. Naar mijn idee is er door de microfoontechniek wel meer mogelijkheid tot nuance.³² Je kan makkelijker spelen met dynamiek en toch verstaanbaar blijven boven een band of orkest. Daarnaast is er de mogelijkheid om andere stemmogelijkheden te gebruiken zoals geaspireerd zingen³³ (met veel lucht). Dit geeft met de microfoon een heel andere dimensie aan de stem. Verder zal ik hier niet over uitwijden omdat dit niet noodzakelijk is voor het terugvinden van de doorstroming in het acteren.

²⁵ Een spreek- of zangstem die de mogelijkheid heeft de laatste rij van een grote theaterzaal te bereiken zonder versterking en dat meerdere dagen per week volhoudt.

²⁶ Een fysiek dat niet heel erg blessuregevoelig is, meestal door het gevolg van training.

²⁷ *De Realiteit van Acteren*, Paul Dekker 2010.

²⁸ Typecasting is wanneer de acteur en de rol enigzins overeenkomen met elkaar. Dit kan gelden voor fysieke eigenschappen als wel de karaktereigenschappen. <https://www.merriam-webster.com/dictionary/typecast>

²⁹ <https://www.rtlnieuws.nl/boulevard/entertainment/jack-wouterse-heeft-slecht-geheugen-na-drugsverslaving>

<https://www.nu.nl/achterklap/4214288/jack-wouterse-zegt-af-vallen-om-blijven-leven.html>

³⁰ <https://www.ranker.com/list/most-successful-obese-americans/ready-to-startup>

een aantal van de mensen in deze lijst zijn zeer succesvolle acteurs.

³¹ https://fontys.nl/Studeren/Opleidingen/Muziek-Muziektheater-voltijd.htm?gclid=EAIaIQobChMI15zMieOz1wIVo7vtCh3yugVdEAAYASAAEgL7jvD_BwE

³² <http://www.sigmaaudio.nl/microfoontechniek-voor-vocalisten/>

³³ <https://www.universalvoice.nl/site/klankenmerken-universal-voice-system>
<https://completevocal.institute/complete-zangtechniek/>

Van belang vind ik wel om te zeggen dat de nuance in spreken door middel van geluidstechniek naar mijn mening wel bij kan bijdragen aan geloofwaardigheid van de acteerpresetaties. Wanneer wij tijdens het spreken bezig zijn met het bereiken van de achterste rij in de zaal, kunnen wij minder dynamisch (zacht, hard of daartussenin spreken) te werk gaan als acteur. Wanneer het luid spreken tot de laatste rij van de zaal wegvalt heb je minder focuspunten en zo kan je dan geconcentreerder blijven binnen de scène, waardoor er een grotere kans ontstaat dat de acteur gaat doorstromen in een scène.

‘Hoe sterker de acteur spreekt hoe makkelijker het is voor de geluidstechnicus om de acteur uit te versterken. Een microfoon kan enkel opvangen wat de acteur uitdraagt.’³⁴ De geluidstechniek blijft naar mijn idee enkel een verlengstuk en is geen vervanger van de stemtechniek. Dus hoe sterker de stem van de acteur hoe meer nuancemogelijkheden er dan weer zijn met de microfoontechniek. Niet elke acteur, of waarschijnlijk een enkel acteur zal slechts voldoen aan alle eisen op de lijst van ‘Paul Dekker’. Een belangrijk punt dat naar mijn idee niet op deze lijst staat maar er wel hoort te staan is ‘de eigenheid’ van de acteur. Natuurlijk moet een acteur kunnen transformeren dus ook helemaal kunnen verdwijnen, maar wat is het speciale van de acteur, wat brengt hij ten tonele zonder alle techniek waar om gevraagd wordt. Dat is naar mijn mening een heel erg belangrijk iets. Waar kan dat in zitten? Dat kan zijn in stemgebruik, een apart stemgeluid, een zeldzaam uiterlijk, maar ook het charisma van de acteur kan heel erg uitgesproken zijn. Wat is charisma? Charisma voor een acteur is, wanneer men in hem gelooft wanneer hij het toneel op stapt. Zowel publiek als producent gelooft dat hij dit verhaal kan vertellen. De producent verwacht dat de acteur de voorstelling kan trekken, als sterke leider de groep meeslepen in en door het verhaal. Socioloog Max Weber³⁵ beschreef charisma als ‘een bijzondere vorm van leiderschap.’³⁶ Volgens onderzoek van sociaal-psychologe Ernestine Gordijn³⁷ bezit een charismatisch persoon de volgende kenmerken:

1. ‘Het is iemand met een duidelijke visie. Een visie die zij (of hij) bovendien heel goed kan verwoorden.’
2. ‘Een tweede kenmerk is interpersoonlijk gedrag. Dat is gedrag dat wordt vertoond in contact met andere mensen. Charismatische mensen spreken met emotie. Ze verkondigen geen droge theorie maar een bewogen verhaal. Ze kijken mensen in de ogen en maken contact met ze. Ook met lichaamstaal scheppen ze een band.’
3. ‘Het derde grote kenmerk van charisma is het vermogen een ‘wij’-gevoel te creëren. Taalgebruik drukt die betrokkenheid en het wij-gevoel uit.’
4. ‘Een vierde kenmerk is dat charismatische mensen in het algemeen fysiek aantrekkelijk zijn. Het zijn niet de muffige types met vieze vette haren of de krom lopende mensen. Nee, de charismatische mens zit goed in het pak, is doorgaans fris, staat zelfverzekerd en loopt rechtop.’³⁸

Doorstroming bevorderen

Een manier om doorstroming te bevorderen kan zijn om eigenschappen die van persoonlijke aard zijn in te zetten in een rol. Als voorbeeld hiervoor wil ik even teruggaan naar de voorstelling ‘Een Wintersprookje’ in 2014 bij Theater M-lab waar ik de rol ‘prins Florizan’ van een ander acteur overnam. De lijn die prins Florizan doormaakt in het stuk is van een puberjongen naar een jongvolwassene, hierbij zet hij zich af tegen zijn vader, de koning. Nu is het zo dat deze rol al gecreëerd was door een andere acteur, en dat dit binnen twee weken opnieuw in elkaar gezet moest worden voor de reprise. Hoe vul je dan zo’n rol in, die in essentie gelijk blijft, hetzelfde proces doormaakt, maar toch echt ‘eigen’ wordt. In het proces kwamen de acteur die mijn vader speelde en ik er achter dat wij beiden van vechtsport houden. Ik karate, hij judo. Nu komt er dus weer een persoonlijk deel in de personages. Direct was er een band gevormd tussen ons en konden wij een andere achtergrond maken voor onze personages die wel overeenkwam met de eerste versie, maar toch meer iets van ons samen werd. Zo konden wij ook vechtelementen toevoegen in de voorstelling, waardoor er bij ons extra plezier ontstond, wat de

³⁴ Ray Elderman, Geluidstechnicus Musical ‘De Marathon’

³⁵ Duitse Socioloog leefde van 1864 tot 1920.

³⁶ <http://www.managementissues.com/index.php/organisatiemanagement/76-management/487-charismatisch-leiderschap>

³⁷ Hoogleraar aan de rijksuniversiteit Groningen. Sociaal psychologe, Expertise stereotypering, vooroordelen, emoties, intergroepsconflict
<http://www.rug.nl/staff/e.h.gordijn/>

³⁸ <http://www.managementissues.com/index.php/organisatiemanagement/76-management/487-charismatisch-leiderschap>

doorstroming bevordert. Naar mijn idee is plezier een van de belangrijkste punten in het bereiken van 'Flow' / Doorstroming. Wanneer wij plezier ervaren kunnen wij ons sneller verliezen in een bezigheid. Ook vergeten wij sneller andere zorgen wanneer wij plezier ervaren. 'Plezier is een prettig gevoel. Het is een emotie. Het is in het moment.'³⁹⁴⁰ Naar mijn mening zorgt plezier er dus voor dat wij enkele punten raken van de lijst van mogelijkheden tot 'Flow'. Daarnaast denk ik dat plezier op zich een intrinsieke beloning is en dit is zelf ook een van de punten die benadrukt wordt door Mihaly Csikszentmihalyi's theorie om de 'Flow' te bereiken.

Om de doorstroming in het acteren te bereiken zoek ik naar eigenheid⁴¹ en probeer ik mijn eigenschappen te koppelen aan de rol. Ik ga op zoek naar verschillen en overeenkomsten tussen mij en het personage en kijk op welke punten het in de voorstelling mogelijk is gebruik te maken van de overeenkomsten. Door gebruik te maken van de overeenkomsten zorg je ervoor dat je het personage personaliseert. Ieder mens is anders, dus al spelen twee acteurs hetzelfde personage, toch zal het anders zijn. Dat is de eigenheid die je legt in een rol. Ook moet je als acteur altijd zorgen dat je je 'huiswerk' goed hebt gedaan en dus een duidelijke, heldere en concrete achtergrond hebt bedacht voor een personage. De 5 W's kunnen je hier heel erg mee op weg helpen. De acteur zal aan een groot aantal eisen moeten voldoen die beschreven zijn door Paul Dekker, in het boek *De Realiteit van Acteren*⁴². Je moet als acteur je over kunnen geven aan de situatie die je speelt, zo kom je terecht in de Flow en krijg je het gevoel door te stromen.

Doorstromen in context van Karate

"Attitude is emphasized over stance, spirit over form" vinden we in het voorwoord van "The Twenty Guiding Principles of KARATE" door Gichin Funakoshi.⁴³ Deze woorden zijn voor mij de meest tot de verbeelding sprekende woorden om de doorstroming te kunnen bereiken in karate hoewel voor een wedstrijd-karateka het hier niet alleen om draait. Daar draait het ook om de uitvoering van techniek. Maar deze techniek is door bijna iedereen te leren als je maar jong genoeg begint en doorzettingsvermogen hebt en het geduld om de techniek correct te leren. Wel ligt de schoonheid van de techniek per oefening aan de natuurlijke fysiek van de uitvoerder. Sommige mensen zijn leniger van nature, of langer, of juist kleiner. De technieken zijn niet gebaseerd op specifieke fysieken, maar stralen bij een bepaald fysiek wel meer schoonheid uit of zijn effectiever voor zelfverdediging bij een bepaald fysiek. "Funakoshi's main teacher Anko Itosu stated that there were two "styles" of karate, Shorin-ryu and Shorei-ryu, in his 1908 letter addressed to the Ministry of Education and the Ministry of War, but he never characterized them as relating to body types." ⁴⁴

Doorzetting en groei boven brute kracht en technische mogelijkheden

"Gichin Funakoshi's approach stresses spiritual considerations and mental agility over brute strength and technique." ⁴⁵ Binnen karate als levenswijze is persoonsontwikkeling veel belangrijker dan de schoonheid in uitvoering van de techniek. Gichin Funakoshi "the father of karate," once said that "the ultimate aim of karate lies not in victory nor defeat, but in the perfection of the character of its participants." ⁴⁶

In Nederland spreken wij van Karate als een vecht- of verdedigingssport. Echter wordt er in het Engels gesproken over een Martial Art. De letterlijke vertaling is *krijgskunst*.

³⁹ plezier on demand, chade – meng tan 2016. Inleiding, koptekst: plezier leidt tot succes.

⁴⁰ Plezier on demand, chade – meng tan 2016. Hoofdstuk 4.

⁴¹ individualiteit van de acteur. Waar liggen zijn krachten? Wat zijn de uitgesprokenheden van de acteur? Dit kan zijn de manier waarop een acteur met zijn tekst omgaat, zoals een zelfbewuste, kritische, aandachtige, maar tegelijk kwetsbare manier met het tekstmateriaal omgaan. Dit kan een uitzonderlijk fysiek-, komisch-, of dramatisch talent zijn.

⁴² *De Realiteit van Acteren*, Paul Dekker 2010

⁴³ *The Twenty Guiding Principles of Karate*, Gichin Funakoshi. US edition 2012. Kodansha USA. Pag. 8

⁴⁴ <http://www.karatebyjesse.com/body-type-karate-and-why-it-doesnt-exist/>

⁴⁵ *The Twenty Guiding Principles of Karate*, Gichin Funakoshi. US edition 2012. Kodansha USA. Binnenkant omvouw cover.

⁴⁶ *The Twenty Guiding Principles of Karate*, Gichin Funakoshi. US edition 2012. Kodansha USA. Binnenkant omvouw cover.

Karate is dus naast zelfverdediging ook een kunstvorm. En waarom noemen we karate een krijgskunst? Karate bestaat uit verschillende onderdelen. Kihon (oefening om de techniek te leren) Kata (vormloop van verschillende technieken na elkaar) en Kumite (een gevecht met een of meerdere personen). Maar het hart van karate ligt in de Kata. "Karate training should center on kata. By making kata central to training, one can pursue karate-do not only as budo ⁴⁷but as a way of life." Kihon oefeningen bestaan om de techniek te leren die je kan toepassen in de kata en aan de kennis van kata kan men ingedeeld worden in rangen. Een kata is een schijngevecht, we zouden dus kunnen zeggen de karateka in een *verbeelde situatie* staat wanneer hij of zij een kata uitvoert. Het ontlede van een kata noemen we Bunkai. Bunkai is de analyse en de toepassing van de technieken gebruikt in de kata. Een kata is een samenvoeging van Bunkai.⁴⁸

De Leervorm van Karate

Karate is een zeer oude Martial Art die gebaseerd is op tradities en deze tradities worden doorgegeven van meester op leerling. Men leert de Kihon en Kata door middel van het *nadoen* van de leermeester. Dus de basis van de technieken van karate leert men door te imiteren van de beweging van zijn of haar leermeester. Over welke eigenschappen/technieken moet je beschikken in karate om een goed karateka te worden? De volgende lijst vormt een beeld aan de hand van bronnen en eigen inzichten.

Beheersing van de stoot- en traptechnieken.

Beheersing van de verdedigingstechnieken.

Kennis over de kata's en zijn Bunkai.

Een gezond, sterk en soepel lichaam hebben.

Hij moet het vermogen hebben te kunnen reageren op de ander.

Hij moet het vermogen hebben te handelen voor het denken (daadkracht en impuls).

Hij moet moed, wilskracht en discipline hebben.

Hij moet een goed analytisch oog hebben voor (karate)techniek. ⁴⁹

Leervorm het probleem?

Ik denk dat de leervorm van karate een probleem kan bieden voor het bereiken van de doorstroming in het acteursvak. Naar mijn idee gaat doorstromen ook over het leren gebruiken van je eigen creatieve geest. In het geval van karate leer je door de beweging na te doen van je leermeester. Dit zouden we ook wel imitatie kunnen noemen. Als we terug duiken in de acteermethode van Stanislavski zegt hij over imitatie: "Imitatie is de grootste zonde die een acteur kan begaan. Het principe imitatie staat compleet los van creativiteit"⁵⁰. In het karate gaat het om de traditie en ook de traditie in de techniek.

Om te kunnen doorstromen moet je je begeven in het moment. Dit kan je ontwikkelen door middel van gebruik van verbeeldingskracht. Verbeeldingskracht is een vroegtijdig onderwerp in het boek *Lessen voor Acteurs 1/de voorbereiding* van Stanislavski. Namelijk hoofdstuk vier. Het is het eerste boek van een drieluik. Hieruit maak ik op dat verbeeldingskracht een te ontwikkelen basisbenodigdheid is voor het acteren. In Karate is weinig tot geen sprake van verbeeldingskracht, hoewel dit heel erg behulpzaam zou kunnen zijn voor het uitvoeren van een kata (vormloop/schijngevecht). Ik denk dat de Stanislavski-methode heel erg bij zou kunnen dragen aan een karateka in wedstrijdverband, naast het kennen van de Bunkai (analyse van de techniek, de ontleding van de vorm.) ⁵¹Door middel van verbeelding ontstaat er bezieling in het schijngevecht en voert de karateka niet enkel de bewegingen uit. Dit zal hem helpen zijn kata mooier te tonen aan het publiek en de scheidsrechters. Naar mijn idee kan de Stanislavski-methode dus helpen bij het doorstromen in het wedstrijdkarate.

⁴⁷ Japanse vechtsport. <http://www.budoinfo.nl/budo.htm>

⁴⁸ Vrije vertaling van 'to break down'. What is Bunkai? <http://www.karatebyjesse.com/beginners-guide-to-bunkai/>

⁴⁹ <http://www.budoinfo.nl/karate.htm> * <http://www.ski-holland.nl> * DVD 'karate' van Biagio Ridolfo. Hoofdstuk "Talent". 2008

⁵⁰ Richard Schechner, *Between Theater and Anthropology*, pagina 214, 215

⁵¹ Vrije vertaling van 'to break down'. What is Bunkai? <http://www.karatebyjesse.com/beginners-guide-to-bunkai/> * <http://shotokankarate-magpie.blogspot.nl/2010/01/shotokan-bunkai-and-oyo-applications.html>

Een voorbeeld van doorstroming in karate

Een vorm van doorstroming in karate heb ik beschreven in het hoofdstuk 'Wat is doorstroming'⁵².

Wat zijn de gedeelde ervaringen tussen Acteren en Karate en wat zijn de verschillen?

Het voornaamste punt waar het samen komt bij acteren en karate is dat het in beide disciplines draait om *wat er in het moment gebeurt*. Een gevecht is elke keer anders, omdat je nooit weet wat een tegenstander gaat doen. Op deze manier moet je een scène ook zien. Spelen alsof je het moment voor het eerst beleeft. Natuurlijk is het zo, dat een scène al gerepeteerd is. Een gevecht daarentegen kan je niet letterlijk repeteren, omdat je niet tegenover dezelfde tegenstander zal staan op een toernooi als in een training. Maar zoals bij boksen of in het voetbal kunnen wedstrijden van te voren worden geanalyseerd. Dan kijken we hoe de tegenstander beweegt en welke acties er vaak gemaakt worden en zo kunnen we trainen om daar op in te kunnen spelen. Het gaat over het lezen van je tegenstander of tegenspeler. Het lezen van je tegenstander in karate gaat om het kunnen zien hoe hij of zij beweegt en wat zijn of haar beste technieken zijn, waar scoort hij of zij het meest mee. Dit hoort allemaal weer bij het analyseren van de ander, in acteren gaat het om het lezen van de subtekst. 'De subtekst is het geheel van de onderliggende verborgen gegevens, bedoelingen, motieven die niet in de vaststaande toneeltekst, behalve in de neventekst, (regieaanwijzingen) aanwezig zijn.'⁵³ Een makkelijk aan de oppervlakte liggend voorbeeld van subtekst zou sarcasme kunnen zijn.

Fysiek sterk of juist minder hard aan het werk?

Wat is het belang van een goed/sterk fysiek in acteren en in karate. Bij karate gaat dit om het vinden van de perfectie in uitvoering van de techniek. Perfectie van uitvoering van de techniek zorgt ook voor een sterker fysiek. Alle posities/standen zijn versterkend als je ze goed uitvoert. Als dit niet gebeurt kan het schadelijk zijn voor de gewrichten. Daarnaast is het in het vechten (kumite) van groot belang zodat je minder snel blessures oploopt met een sterk fysiek. In het acteren is het fysiek van belang om zo goed mogelijk te kunnen transformeren. Als men als acteur sterk en flexibel is, kan hij makkelijker een ander fysiek aannemen van personages en kan hij speelser zijn in zijn vinden van een personage omdat zijn fysiek hem geen of zo min mogelijk barrières oplegt. Het fysiek aan zich heeft niets te maken met het acteertalent van de acteur. Ieder acteur met zijn of haar fysiek valt gewoonweg in een andere categorie rollen. Dit gaat over typecasting.

Spiergeheugen

Zowel in acteren als in karate trainen we het spiergeheugen, in acteren is dit onder andere de emotionele ladingen die in je lijf te vinden zijn, zoals verdriet, boosheid, verliefdheid. Bij karate train je de trap, stoot en verdedigingstechnieken die allemaal vanuit *impuls* moeten kunnen reageren in het moment dat je in een gevecht of in een scène staat. Ook van belang is hoe wij ons positioneren op de vloer ten opzichte van de ander. Gevoel voor positionering: in acteren is dat onder andere omdat wij moeten weten waar wij ons begeven in de ruimte ten opzichte van het publiek, wat zijn de zichtlijnen, kan iedereen mij nu zien, sta ik niet te veel met mijn rug naar het publiek. Maar ook in de scène: wat is de verhouding tussen de twee mensen, wat als ik in het begin bij een liefdesscène al heel dicht bij mijn tegenspeler of -speelster ga staan. Dan hebben we geen ruimte meer voor een opbouw. In karate is afstand heel belangrijk omdat je weet op welke afstand je kan scoren en je probeert er voor te zorgen dat je tegenstander dat niet lukt (kumite). Ook is het van belang om dat je een afgebakende ruimte hebt om in te vechten. Wij noemen dit de 'tatami' ofwel een traditionele japanse mat. Als je buiten de ruimte komt, verlies je punten en uiteindelijk na meerdere keren eruit verlies je de wedstrijd. Waarom is dit? Simpelweg omdat een wedstrijd regels heeft, net zoals we afspreken op het toneel te acteren en wanneer we in de coulisse komen af spreken weer onszelf te zijn. Bij kata is de tatami weer van belang voor de positionering in verband met de traditie en schoonheid van het uitvoeren van de techniek. Als beide karateka's naar het idee van de scheidsrechters even goed presteren, maar de een komt dichterbij het startpunt van de kata, dan wint deze. Het gaat in wedstrijdverband om de perfectie van het uitvoeren van de techniek.

⁵² zie terug naar pagina 5.

⁵³ <https://www.ensie.nl/begrippenlijst-drama/subtekst> Hans van Dam, Theater in gebruik, 1996

Leervormen

Creëren

Wat ik belangrijk vind om aan te geven zijn de leervormen van acteren en karate. Naar mijn idee staan deze twee vrij haaks op elkaar. In het acteren zoeken we naar de eigen creativiteit. "Creëren: van (n)iets, iets anders maken.

Door zelf beelden te ensceneren, geef je ze meer vorm. Door op scène op een bewuste manier je beelden te maken en stil te staan bij die beelden, kies je waar je aandacht aan wilt geven. Je verstilt, zet de dingen in een frame. Dat op zich maakt een communicatie met de ander mogelijk, en een bewustere verhouding tot de dingen, die anders is dan in het reguliere leven."⁵⁴ We zijn op zoek naar mensen die anders denken, omdat dit eigenheid geeft aan een personage. We willen dat iemand de vrijheid durft te nemen, durft anders te zijn. Schaamteloos durft te zijn. Het heeft geen nut om na te doen wat een ander doet, dat doet die ander al. Waarom zouden we dan naar die persoon kijken als we ook naar het creatieve origineel kunnen kijken?

"Create your own method. Don't depend slavishly on mine. Make up something that will work for you! But keep breaking traditions, I beg you."⁵⁵ Is een quote van Konstantin Stanislavski. Naar mijn idee zegt hij hier: zoek naar je eigen waarheid, gebruik je eigen creatieve inborst, gebruik mijn methode als hulpmiddel, maar zoek vooral naar je eigen waarheid.

Recreëren

Bij karate moet je uitvoeren wat er honderden jaren geleden is bedacht en hou je vast aan die traditie. Dit noemen we recreëren. Je blijft streven naar de perfectie in die oude techniek. Natuurlijk kan je manier van trainen veranderen naarmate je verder bent, je kan dan zelf de keus maken welk onderdeel je liever traint. Maar in het begin van het leerproces doe je enkel wat je opgedragen wordt bij karate. Buiten de tradities zoekt het wedstrijdkarate aanpassingen in de materialen waar je mee werkt. Van Gi (karatepak) tot handschoenen voor in een gevecht. Hierin wordt naar vernieuwing gezocht. Zo houdt Adidas⁵⁶ zich ermee bezig, maar ook jonge karateka's die hun eigen merk opzetten zoals Jesse Enkamp.⁵⁷

Nu denk ik dat je dus recreërend opgeleid wordt in karate en in acteren creërend. Dit is naar mijn idee nogal essentieel in het vinden van de doorstroming. In het vinden van de doorstroming gaat het voor mij over het vinden van je eigen ik en over het autonoom zijn. "Anders dan in onze omringende landen, waar een acteur in dienst is van de auteur en van de voorstelling, is in Nederland de persoonlijke inbreng van de acteur van belang. Dat maakt Nederlands toneel zo waardevol."⁵⁸

Belang van communicatie

In het acteren wordt er vanaf het begin af aan in uitvoering van zowel lied als scène vooral gezocht naar wat jij daar zelf van vindt als acteur, zodat wanneer je een lied of scène repeteert met de regisseur er een platform ontstaat van communicatie. Laten we zeggen dat je begint met naar elkaar luisteren en "luisteren is het begin van contact, contact is het begin van communicatie en communicatie is het begin van leven".⁵⁹ "Vanaf een week of 20 in je zwangerschap kan je foetus jou en de omgeving horen. Verloskundigen raden zelfs aan om vanaf dat moment op te passen met harde geluiden, zoals bij concerten, omdat de foetus daarvan kan schrikken. Hier begint dus al een stukje communicatie."⁶⁰

Als we geboren worden, beginnen we ook eerst met luisteren naar klanken. Daarna volgt het contact maken en later kunnen we communiceren over wat we willen. Dit proces begint al bij pasgeboren baby's⁶¹.

⁵⁴ <https://biblio.ugent.be/publication/4100119/file/6801405>, Jan Steen (HoGent) & Karen Vandeveld (UGent) DOCUMENTA XXXI:2 (2013) pp. 113-124.

⁵⁵ <http://www.azquotes.com/quote/281075>

⁵⁶ <https://www.ippon-shop.com/en/sportarten/adidas-karate/uniforms/show/all.html>

⁵⁷ <https://www.seishin-international.com/pages/about>

⁵⁸ <https://www.trouw.nl/home/vlaamse-acteurs-met-inbreng-dat-maakt-het-nederlands-toneel-waardevol-vindt-ex-festivaldirecteur-arthur-sonnen-~a2d1c913/>

⁵⁹ Realiteit van Acteren, Paul Dekker 2010 pag. 38

⁶⁰ <http://deleukstekinderen.nl/422/> Petra Teerink, 23 augustus, 2013

⁶¹ <http://kindentaal.kindenlogopedie.nl/site/taalontwikkeling>

Moeilijkheid van vroege doorstroming in Karate

Ik denk dat het recreërend opgeleid worden je tegenhoudt in het autonoom zijn omdat je altijd het gevoel hebt iemand nodig te hebben om iets te kunnen doen/uitvoeren. Iedereen kan slaan, schoppen en iets afweren waar nodig, maar karate is ook echt een kunstvorm, de technieken zijn gebaseerd op zelfverdediging, dus op de basale trappen en stoten, maar dienen wel met de juiste techniek uitgevoerd te worden, ook voor gezondheid van het lichaam. "Om een techniek te leren is tijd nodig, dit kan men als vervelend ervaren. Veel jonge mensen haken hierdoor dan ook af." ⁶² Na een lange tijd van trainen kunnen mensen hun autonomie vinden in karate. Bewegingen zoals stoten en trappen beginnen in het lichaam te zitten (spiergeheugen). Hieruit kan zelfvertrouwen ontstaan. De verdedigings- en aanvalstechnieken zijn gebaseerd op het fysiek van de mens en ze zijn gevormd naar de natuurlijke impuls, maar zijn gewoonweg niet eenvoudig om onder de knie te krijgen. Een voorbeeld hiervoor zien we in de Hollywoodfilm *The Karate Kid*. ⁶³ Daar leert docent mister Miyagi zijn leerling karate door een auto te poetsen. Het gaat hier om de ronde beweging naar buiten (uchi uke). ⁶⁴ Dit beeld is voor de film wel gedramatiseerd en getheatraliseerd, maar hier wil ik alleen maar mee aangeven dat de basisbewegingen uit natuurlijke bewegingen zijn ontstaan.

Verschillen

De acteur dient altijd gevoelig te zijn, de emoties moeten vanuit een impuls kunnen reageren, dit probeer je bij karate op emotioneel vlak af te vlakken. Als je in een karatewedstrijd je emoties volgt ga je niet beter vechten. Als emoties de overhand krijgen kan het zijn dat je boosheid ervoor zorgt dat je rommelig gaat vechten en dan kan het zijn dat je te gretig wordt en zo op de stoot of trap van de tegenstander loopt. Een ander groot verschil is de manier van bewegen, bij karate in de kata proberen we elke beweging vast te zetten om goed te kunnen laten zien dat je de techniek goed beheerst. In het dagelijks leven zetten wij onze bewegingen zelden vast. Dus dit staat in het begin van de trainingsjaren de doorstroming in de weg, omdat het vrij haaks staat op de natuurlijke beweging van de mens.

Praktijkreflectie aan de hand van doorstroming

Tijdens mijn onderzoek heb ik een periode van drie maanden (26-02-2016 t/m 06-06-2016) aan het einde van mijn eerste studiejaar een dagboek bijgehouden. In deze periode ben ik gaan trainen in mijn oude Dojo⁶⁵ onder leiding van Sensei Biagio Ridolfo, heb ik lessen gevolgd bij diverse docenten, een workshop gevolgd aan de Toneelacademie Maastricht en het eindrecital van het eerste studiejaar vormgegeven met Albert Klein Kranenburg en spreek ik over mijn gevoelens en ervaringen in mijn huidige productie *de Marathon*.

Bij de start van deze periode bevind ik mij op een dieptepunt. Spelende in een productie waar ik mij niet op mijn plek voel. Aan de hand van deze speelperiode wil ik weer beginnen met het trainen van karate, om mij weer op terrein te begeven waar ik mij op mijn gemak voel. Ik voel bij de acteer- en zanglessen in de gehele periode een grote onvrede in mij. Ik ben simpelweg niet blij met wat ik sta te doen. Ook ben ik niet blij met de plek die ik in de productie heb waar ik in speel. De voorstelling sluit niet aan bij wat ik wil van het acteursvak. Ik merk dat ik in mijn eigen lessen vastloop, ik ga in de acteurslessen die ik in dit moment heb bij Saskia Temmink ⁶⁶ op zoek naar de koppeling van het lichaam en de geest. We constateren een emotionele blokkade. Ze probeert mij fysiek uit te putten, maar zelfs daarin behoud ik de controle. In alles wat ik doe probeer ik de controle vast te houden. **Controle** leren loslaten wordt een groot onderdeel van mijn zoektocht, maar hoe doe je dit?

⁶² In gesprek met Biagio Ridolfo. En uit eigen ervaring uit de sportschool.

⁶³ https://www.youtube.com/watch?v=3PycZtfns_U Wax on, wax off scene. Karate kid 1.

⁶⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=PiOhvWW8oPs>

⁶⁵ Een **dojo** (道場) is een zaal waarin men oefent in **Japanse zelfverdedigingskunsten** of **vechtsporten** zoals **jiujitsu**, **judo**, **karate** en **aikido** of waarin **zazen** (een vorm van Japanse **meditatie**) beoefend wordt.

⁶⁶ **Saskia Temmink** (Maastricht, 17 mei 1968) is een **Nederlandse** toneel-, televisie-, film- en **stemactrice**. Docent aan de toneelschool Amsterdam.

⁶⁷ **Week 18 maart 2016, maandag. Pagina 28.**

In deze periode ben ik ook een driedaagse workshop gaan volgen aan de Toneelacademie in Maastricht.⁶⁸ We kregen diverse opdrachten, waaronder: Opdracht 1, Speel een scène van Romeo en Julia, Shakespeare. Opdracht 2, Schrijf een tekst/muziekstuk of gebruik een tekst/muziekstuk en maak een performance van vijf minuten. Opdracht 3, Camera-acteren, korte monoloog en dialoog voor de camera. Opdracht 4, een muziekworkshop. Aan het einde van deze drie dagen kregen we een uitgebreid feedbackgesprek. In dit gesprek kwam bij mij naar voren dat ik het nu niet vertaald krijg naar mijn lichaam. Er is een te grote disbalans tussen hoofd en lichaam. Ze waren juist enthousiast over mijn spelinzicht en mijn ideeën (cognitief). Dus ze dachten dat ik geschikter zou zijn als regisseur dan als acteur.⁶⁹ Ik blijf elke week trainen, maar merk dat dit mij ook niet helpt, behalve het plezier van het terugzien van mijn teammaatjes merk ik weinig vooruitgang. Misschien ligt het probleem wel bij karate? Binnen karate weet ik goed wat ik doe, ik streef naar perfectie in uitvoering van de techniek. Karate is iets ouds en vertrouwds voor mij, dus juist bekend gebied, hoewel ik achteraf opmerk dat ik mij op onbekend terrein had moeten begeven om te leren doorstromen.

Betrek het op jezelf of projecteer je het op een ander?

In deze periode speel ik mee in een voorstelling van een derdejaars student van de Theateracademie, Menno Boerdam, maar ik merk ook last te hebben van mijn mening over mensen en hoe zij acteren. Wat mij hier dwars zit is dat mensen niet voldoen aan het beeld dat ik heb van acteurs, of waar zij naar mijn maatstaf aan horen te voldoen. Maar waar hoort een acteur dan volgens mij aan te voldoen? Een acteur biedt nieuwe dingen aan in een scène. Daar bedoel ik mee, de acteur speelt niet slechts wat de regisseur je zegt te spelen, maar onderzoekt.

Doorstromen is iets bewegends, wat niet vast gezet kan worden en amateurs proberen vaak houvast te vinden in wat je 'precies' moet spelen, bijvoorbeeld wat de intonatie van een zin is, hoewel het weten wat je moet spelen ligt in het spelen van de situatie.

Maar eigenlijk ligt het probleem niet bij hen, maar ligt dit probleem bij mijzelf. Ik sta in een voorstelling waar ik niet in wil staan. Ik wil spelen op het toneel met in mijn ogen grote acteurs, zoals Simone Kleinsma⁷⁰ en John Buijsman⁷¹. Ik presteer zelf niet op het gewenste niveau, waar ik op wil presteren. Voorheen speelde ik niet beter dan in dit moment, alleen mijn ambitie reikt verder, mijn drang om dit vak te kunnen beoefenen zoals ik vind dat het hoort blijft aan mij knagen. *Joop van den Ende* zei in een interview met Omroep Brabant: 'Ik garandeer je, en ik heb enige ervaring hiermee, dat hij echt ver kan komen in dit vak.' *Journalist*: 'Hoe ver?' *Joop van den Ende*: 'Ja, dat bepaalt ook hoe zijn discipline in de toekomst is. Als je bewierookt wordt en je gaat naast je schoenen lopen, dan kan het snel afgelopen zijn. Ik denk niet dat hij zo is. Ik denk dat het een hele reële jongeman is. Ik denk echt dat hij een van de grote vijf/zes van dit musicalvak kan worden.'⁷² Ik merk dat ik vasthoud aan dingen die zijn geweest, mijn tijd in *Moeder, Ik wil bij de Revue*. Ik mis het aanzien. De goedkeuring van buitenaf. Hier gaat het vak volgens mij totaal niet om. Ik merk dat ik een vertroebeld beeld heb gekregen waar ik dit allemaal voor doe. In het moment ben ik te veel bezig met erbij horen. Ik denk werk/rollen aangeboden te krijgen door mijzelf te profileren als 'bekende Nederlander'. Ik probeerde op zo veel mogelijk premières aanwezig te zijn en daar dan te praten met mensen die ik denk nodig te hebben om verder te komen in het vak. Ik merk dat dit mij alleen maar ongelukkig maakt. Ik wil weer op zoek naar het antwoord op de vraag waarom ik begonnen ben met acteren? Dit is voor mijn gevoel een essentiële vraag om te beantwoorden. Bij gebrek aan een visie hierop kun je weinig geïnspireerd te werk gaan. Ik zou de vraag 'waarom ben ik begonnen met acteren' kunnen beantwoorden met slechts, 'omdat ik het leuk vind'. Dit is geheel legitiem. En dat antwoord is zeker een van de antwoorden in het lijstje 'waarom' ik dit doe. Verder heb ik belang bij het uitvergrooten van delen van mezelf die normaliter niet aan de oppervlakte liggen. Ik haal veel voldoening uit het maken van een personage dat anders reageert op een situatie dan dat ik zou doen. Bijvoorbeeld een agressieve puber.

Je hebt dan delen die je enorm uitvergroot. Je zoekt naar de eerste natuurlijke reactie van je personage. Je bouwt dan een heel nieuw mens met onderdelen van jezelf.

⁶⁸ 25,26,27 januari 2016

⁶⁹ Dagboek index. Pagina 44.

⁷⁰ **Simone Kleinsma** (Amsterdam, 8 mei 1958) is een Nederlands zangeres, (musical)actrice.

⁷¹ **John Buijsman** (Rotterdam, 21 maart 1953) is een Nederlands artiest/acteur.

⁷² <https://www.youtube.com/watch?v=wcGSgI2CrHs> interview op . 3:37 tot 4:07

Een deel van mijn passie is transformeren. Als ik in de stad loop observeer ik de mensen om mij heen, dit doe ik al van kleins af aan. Een van mijn sociale krachten is mij te kunnen begeven tussen allerlei bevolkingslagen. Ik werd door mijn ouders ook wel eens een 'kameleon' genoemd. Mijn vrienden bestaan uit straatschoffies tot aan advocaten. De milieus waar ik mij in kan begeven zijn heel erg verschillend. Daarnaast hou ik van het gevoel van taal. Schrijftaal is niet mijn passie, maar hoe je je sprekend kunt uiten met woorden, of hoe je je juist niet kunt uiten met woorden vind ik heerlijk.

Mensen die snel de vertaalslag maken naar het fysiek heb ik een voorkeur voor. Niet dat ik vind dat er gevochten moet worden, maar ik hou van de onmacht die zij naar mij idee voelen, als ze zich niet volledig kunnen uiten met taal. Dat is ook een onderdeel van het zingen dat ik prachtig vind. Met zingen uit je je op een andere wijze dan de tekst. Tekst voert je deels mee in het verhaal, maar melodie vertelt ook een verhaal, het arrangement vertelt een verhaal. Bij mij is zingen iets wat ik altijd doe, dat is iets waar ik niet voor weg kan lopen. Het eerste wat ik doe als ik opsta is zingen. Voor mij is dit een vorm van liefde. Als je anderen de vraag zou stellen waar gaat dit vak voor jou over, of waarom doe je dit, krijg je totaal andere antwoorden. Iedereen heeft op zijn of haar eigen manier de drijfveer om dit te doen. Collega's en coaches⁷³ gaven antwoorden als:

- *'Om mooie verhalen te vertellen.'
- *'Omdat ik niks anders kan.'
- *'Omdat ik graag in de schijnwerpers sta.'
- *'Omdat ik het leuk vind.'
- *'Omdat ik mij kan uiten op deze manier.'
- *'Dat is gewoon zo gelopen.'
- *'Om publiek aan het denken te zetten.'
- *'Om mensen te raken.'

En er zijn nog vele andere opties mogelijk, van oppervlakkige antwoorden tot diep vanuit het binnenste van de mens en allen zijn naar mijn mening legitiem. Waarom ik dit dus doe, is:

- * Omdat ik het leuk vind.
- * Omdat ik mij kan verdiepen in andere mensen. Hoe zij bewegen, hoe zij praten, maar ook in hun psyche.
- * Omdat ik een geheel nieuw persoon kan vorm geven.
- * De zoektocht naar een ander brengt je ook dieper bij jezelf.
- * Omdat ik mij zo kan uiten.

Jakob von Gunten

Albert Klein Kranenburg helpt mij met het zoeken/terugvinden van mijn passie. Albert is acteur, regisseur en theatermaker, en vriend. Samen speelden wij in de voorstelling 'Een Wintersprookje'. Albert doet dit door te zoeken naar **vrijheid**, naar het **spelplezier**, het terugvinden van het kind in mij. Ook werken wij aan mijn eerste masterrecital. Albert wilde de openheid van het maken behouden. Zijn idee was om er een mozaïekvoorstelling⁷⁴ van te maken, zodat je kunt doen waar je zelf 'zin in hebt'.

Ik merkte dat ik vastliep bij het idee een mozaïekvoorstelling te gaan maken, dit was niet voorstellingswaardig genoeg voor mij. Omdat ik weer controle wil houden en bang ben dat het niet goed genoeg gaat zijn voor anderen. Om die reden gingen we op zoek naar een andere kapstok. Dat werd het boek 'Jakob von Gunten'⁷⁵. "Een tragikomisch verhaal over de moeizame schooltijd van de jonge, oneerbiedige Jakob, telg uit een nobel geslacht, die besluit weg te lopen van huis om een opleiding tot butler te gaan volgen op het instituut Benjamenta." Het project is nooit tot een einde gekomen. Het is ons niet gelukt om het stuk tijdig voor elkaar te krijgen. Tijdens dit project heeft Albert Klein Kranenburg mij

⁷³ Collega's uit de voorstelling de marathon, bevriende acteurs Yannick Plugers, Jeroen Molenaar, Willemijn Maandag, Merlijne van Noppen en de coaches genoemd in deze scriptie.

⁷⁴ Dat is een voorstelling opgedeeld uit kleine onderdelen, die niet per se oorspronkelijk samen hoeven te passen in een geheel. Als voorbeeld zou je een monoloog kunnen spelen uit 'Hamlet, Shakespeare' en een lied kunnen zingen van Marco Borsato. Dat samen met andere onderdelen vormt dan een mozaïekvoorstelling.

⁷⁵ Jakob von Gunten, Robert Walser. Nederlandse uitgave: Lebowksi Publishers, Amsterdam 2016. ISBN 978 90 488 2948 4

ook gekoppeld aan een tekstschrijver, regisseur Daniel van Klaveren.⁷⁶ Met hem ben ik gaan praten over structuur, verhaallijnen en personageverdieping. Dit is leerzaam geweest maar wel heel hoofdelijk (analytisch, bedacht, niet loskomend van het cognitieve). Ik heb geleerd van Daniel te schrijven vanuit een personage, je vormt een personage en vanuit daar ga je een verhaallijn opbouwen.

Het werkt precies het tegenovergestelde van hoe je normaliter een personage vormt als je een stuk gaat spelen. Wanneer je een stuk gaat spelen vorm je het personage uit de handelingen die hij doet, aan wat anderen over hem of haar zeggen. Als je schrijft zijn al deze handelingen ontstaan vanuit het karakter van het personage.

De uitkomst van mijn masterrecital van jaar 1 is niet zoals gehoopt. Tijdens het recital heb ik andere vocale keuzes moeten maken omdat het gewoonweg niet lukte. "I'll Cover You, reprise uit RENT de eindnoot niet in volle stemplooiën maar gekozen voor kopstem. Laatste noot staat lager genoteerd, maar wordt altijd een octaaf hoger gezongen."⁷⁷ De samenwerking met de pianist verliep niet geheel vlekkeloos. We luisterden niet goed naar elkaar, het liep teveel uiteen. Geen van ons durfde te gaan staan voor wat we gemaakt hadden. Daarnaast had ik besloten een deel voor te lezen van mijn voortgang over het afgelopen jaar. Ik had een brief geschreven, waarin ik mijn ambitie uitleg, welke stappen ik heb gezet om dat te kunnen bereiken en wat bij mij het vuurtje aanwakkerd. Dit allemaal viel niet in goede aarde bij de commissie. Dit leidde in een nagesprek ook tot een heftige confrontatie. De commissie dacht dat mijn passie gevormd werd door de passie van mijn coach (Albert Klein Kranenburg) en niet gebaseerd was op wat ik zelf zou ambiëren. De uitkomst van het gesprek is na individueel praten met alle juryleden toch positief en berust op liefde voor mijn kunnen en voor het vak.⁷⁸

Aan de hand van het gesprek ben ik verder op zoek gegaan naar wat ik daadwerkelijk wil. Het proces met Albert stond juist haaks op wat ik voorheen uit het vak probeerde te halen. Dat was roem en aanzien. Met Albert werkten we juist echt aan theatermaken vanaf de basis. Hierbij voer ik alle facetten uit van theater, het bedenken, het schrijven, het vormen van een stuk, het creëren van een personage.

Creëren en reproduceren ook in *De Marathon*

Een scène is nooit hetzelfde omdat jij je als acteur elke dag anders voelt, dat neem je altijd mee de vloer op. De techniek van acteren zit in het reproduceren⁷⁹, maar wanneer je een voorstelling meerdere keren per week speelt (reproduceert) is het toch lastig om elke keer weer hetzelfde te blijven spelen. Stanislavski bekritiseert de kunst van reproductie of imitatie. Waar Stanislavski voor staat is een

⁷⁶ Dagboek index 1. 6 mei 2016 pag.

⁷⁷

The image shows a musical score for a scene from the musical RENT. The score is written for a vocal part (Collins) and a piano accompaniment. The vocal part is in treble clef and the piano part is in bass clef. The key signature has two sharps (F# and C#) and the time signature is 8/8. The vocal line includes the lyrics "I'll cover you" and "love.". The piano part includes a section marked "Esus" and "Drums". The score is numbered 53, 54, 55, and 56 at the bottom.

⁷⁸ Dagboek index 1: 6 juni 2016, pagina 34

⁷⁹ <https://www.nrc.nl/nieuws/2006/05/05/ik-denk-in-gezichten-11124271-a633167> Bianca Stigter en Yael Vinckx, 5 mei 2006.

waarachtig theater.⁸⁰ De acteur moet de rol zijn in plaats van ze te spelen. Het is goed dat de acteur helemaal in zijn rol opgaat, hij heeft op dat moment geen besef meer van persoonlijke problemen of gevoelens. De acteur is de rol en wordt helemaal meegesleept door het stuk. Een rol leven, wil zeggen dat je je eerst en vooral zoveel mogelijk verdiept in het innerlijke van je personage. Stanislavski wil niet dat de acteur een herhaling brengt van wat ooit goed is geweest. 'Op dat moment leef je de rol niet, maar probeer je een zo geperfectioneerd mogelijke reproductie te brengen.' Dat is niet hoe het acteren werkt volgens Stanislavski. Het leven van de rol staat voor het opnieuw creëren en het opnieuw laten ontstaan van de situatie/scène. Regisseur en schrijver van het Boek *De Realiteit van Acteren* Paul Dekker zegt 'Om te reproduceren (niet kopiëren) moet de acteur zichzelf kunnen programmeren. Zijn reproductie is geen kopie naar een hercreëren van de rol.'⁸¹

Ten tweede verzet Stanislavski zich tegen het mechanisch acteren. Mechanisch acteren staat gelijk aan imiteren, omdat dit stereotype nadoen is en je kan het leren uit boeken: bijvoorbeeld als je denkt, breng je je hand voor je mond en je maakt een 'hmm...'geluid. Er zit wel een techniek achter en het kost veel tijd die te leren, maar zulke clichés blokkeren elk gevoel.

Hoe doen de acteurs die in *de Marathon*?

Tijdens een autorit met mede-acteur uit *de Marathon* 'Kees Boot'⁸²-hij speelt de rol van Leo- vroeg ik hem, hoe hij er voor zorgt dat hij niet terecht komt in het spelen op de automatische piloot. Kees zei: 'Wanneer je iets voor het eerst speelt verras je jezelf en je tegenspeler. In het begin ben je creërend bezig, wanneer je een scène vormt/maakt, naarmate je vaker een scène speelt is het gevaar dat je op de automatische piloot gaat spelen. Je speelt dan enkel nog de uiterlijke vorm en werkt niet meer met de innerlijke verbeeldingskracht. Hoe je makkelijker kan reproduceren is door jezelf opnieuw te verrassen zoals je de eerste keren vanzelf deed, zonder daar over na te hoeven denken omdat de situatie die je toen speelde nieuw was. Opties om jezelf te kunnen verrassen zijn: je tekst sneller te zeggen, lange pauzes te laten vallen of juist geen. Dit zijn manieren om jezelf los te breken uit de automatische piloot. Andere voorbeelden zijn: ga opnieuw luisteren naar de tekst, incasseer de tekst eens wat langer of reageer er direct op zonder het binnen te laten komen. Verras elkaar.'

John Buijsman en ik spelen avond na avond de rol van vader en zoon in *de Marathon*. Het hoofdpersonage van de voorstelling is Gerard Groteboer gespeeld door John en ik speel zijn zoon Harry Groteboer die in een beginscène van akte twee geld steelt uit het envelopje voor de vakantie van zijn ouders, waar Gerard Groteboer (John) hem dan betrapt. John zegt: 'Je kan een scène altijd met een andere intentie spelen als je maar weet wat de uitkomst van de scène is zodat je zorgt dat je daar uitkomt en het stuk gewoon kan doorgaan zonder dat er aan de hand van die scène andere keuzes gemaakt moeten gaan worden, anders sta je de regiekeuzes in de weg.'

Een pleurisend of een peuleschil zo'n marathon?

In *de Marathon* heb ik een dankbare en zichtbare plek. Waar ik het gevoel heb grote delen van mijzelf in te kunnen leggen en veel van wat ik de afgelopen periode geleerd heb te kunnen toepassen. Zoals het creëren van een personage, Harry Groteboer is een puber die haaks staat op hoe ik in het leven sta. Feest veel, gebruikt wat drugs en doet niks aan zijn toekomst. Hoewel de overeenkomsten ook wel zichtbaar zijn voor mensen die mij goed kennen. Harry heeft een kort lontje en is erg gevoelig alleen zal hij dit niet snel tonen. Daar hebben we dan een overeenkomst tussen acteur en personage. Met acteurs als Kees Boot en John Buijsman word je gedwongen in het moment te spelen en te reageren. Zij leerden mij dat een scène in essentie hetzelfde hoort te zijn, maar niet in vorm vast hoeft te staan. Maar ook belangrijk om te zeggen is dat ik het gevoel heb dat ik gewaardeerd word om wat ik doe en wie ik ben. Men respecteert hoe ik in elkaar zit. Ik ben soms extravert en soms introvert en vind dit zelf nogal wel eens lastig, omdat ik soms niet door heb waarom ik op bepaalde momenten geen aansluiting kan vinden bij de groep. Toch blijft men open voor contact en er zijn goede gesprekken, we zijn eerlijk, maar niet hard tegen elkaar. Een voorbeeld hiervan is een open gesprek met Kees Boot over hoe acteren werkt, hier hangt geen oordeel aan maar probeert mij gewoonweg uit te leggen hoe hij denkt dat het werkt. Verder spreekt de gehele cast uit

⁸⁰ Stanislavski, Lessen voor acteurs 1, de voorbereiding, p. 119

⁸¹ De Realiteit van Acteren. Paul Dekker 2010. Pag. 190

⁸² Acteur in Theater, Film, Series en reclamespots. Won in 2003 een Arlecchino voor de rol Wayne Hudson in de toneelvoorstelling Popcorn. En speelde de afgelopen jaren geregeld rollen in de musicals van Joop van den Ende Theaterproducties.

naar elkaar als we iets goed vonden wat de ander speelde. Dit is dus niet enkel naar mij, maar dit doen we onderling. Dat is een fijne basis om in te bewegen.

Soms komt het wel erg dichtbij

In de voorstelling mag ik twee prachtige nummers zingen. Die ik, omdat ze juist heel dichtbij komen, heb vervloekt. In de voorstelling zing ik het lied *de A4*, Harry zingt dat hij weg wil uit Rotterdam, maar wil juist weg van zijn ellendige gevoelens, hij zit op slot en heeft het gevoel niet gehoord en gezien te worden door zijn familie. Dit is een voorbeeld van hoe ik mij gevoeld heb aan de start van mijn onderzoek.⁸³In *de Marathon* zing ik ook het lied *Heel even blijven* samen met John. Hier moet ik mij kwetsbaar opstellen, dit lied zingt Harry met zijn overleden vader en al zijn verdriet, zijn worsteling moet zichtbaar worden hier. Ik ben iemand die niet graag zegt dat het niet goed met me gaat. Ik wil er graag zijn voor anderen wanneer zij het lastig hebben, maar ik probeer mij vaak groot te houden naar anderen toe, omdat ik het idee heb de sterkste te moeten zijn. Door het idee te hebben de rots voor anderen te moeten durf ik moeilijk mijn gevoel te tonen.

Conclusie

In dit onderzoek ben ik opzoek gegaan naar de doorstroming in acteren aan de hand van de martial art karate. Ten eerste zocht ik naar een definitie van de ervaring van doorstromen en heb ik dit gekoppeld aan acteren en karate. Doorstromen is naar mijn idee het beste beschreven en omschreven door de heer [Mihaly Csikszentmihalyi](#). Hij noemt dit **Flow**, refereert aan een mentale toestand waarin een persoon volledig opgaat in zijn of haar bezigheden. Aan de hand van zijn boek ben ik gaan zoeken naar voorbeelden van professionele sporters en acteurs en heb ik gebruik gemaakt van eigen ervaringen en deze beschreven. Groot belang naar mijn idee in het vinden van de doorstroming is plezier hebben in wat je doet.

Hierna heb ik omschreven wat de doorstroming voor mij inhoudt in het acteren. Hier gaat het om de eigen creatieve geest, het inbeeldingsvermogen en in het moment staan. Karate is anders dan in acteren veel meer opgebouwd uit tradities, het gaat om perfectie van de techniek, maar het komt wel samen als het gaat over in het moment reageren. Beiden werken vanuit impuls en spiergeheugen. Waar het niet samenkomt is in leervormen. Acteren is meer gebaseerd op eigen ervaringen en karate wordt aangeleerd door middel van het nadoen van je leermeester. Daarnaast sluit je als karateka in wedstrijdverband in kumite (gevechten) je 'gevoel' zoveel mogelijk uit. Bij acteren is het noodzakelijk om altijd in contact te staan met je binnenwereld.

Heb ik dan de doorstroming teruggevonden in het acteren aan de hand van de martial art karate? In basis gaan karate en acteren over hetzelfde, als je het beide maar ziet als een levensvorm en niet als iets waar je in moet presteren. Wanneer ergens prestatiedrang of druk op komt, raak je vaker los van je eigen gevoelens en is het moeilijker om de doorstroming terug te vinden.

Maar voor mij is dit proces om aan de hand van karate mijn acteerprestaties te beïnvloeden mislukt. In mijn praktijk staan de meest essentiële punten te ver uit elkaar, de ruimte voor gevoel in acteren en het verschil in leervormen tussen de beide vakken. Dit is misschien voor een oud-wedstrijdkarateka anders dan voor iemand die karate enkel doet voor zijn hobby, of iemand die karate echt ziet als zijn way of life. Alleen voor mij heeft karate juist in de weg gestaan voor doorstromen in het acteren. Door terug te gaan naar mijn oude karateteam, raakte ik deels weer vast in de oude gewoonten en een oude manier van communiceren met elkaar. Waar het niet gaat over je gevoelens maar eerder over wie de ander de hardste klap kan verkopen.

⁸³ Zie interview Joop van den Ende. Pag. 16 hfd Praktijkreflectie uit acteervak.

Verder leren en ontwikkelen

Momenteel ben ik op zoek naar nieuwe uitdagingen binnen het acteren. De voorstelling *de Marathon* loopt bijna ten einde en om mij verder te ontwikkelen wil ik graag lessen gaan volgen bij Machteld Hauer⁸⁴. Zij gaat in haar lessen op zoek naar het nut en de functie van het denken in acteren. 'Zij laat je heel langzaam en in alle rust beelden creëren en woorden proeven zodat je altijd een associatie hebt met hetgeen dat je zegt. Zo zijn woorden en zinnen nooit enkel woorden, maar zit er een beeld of betekenis achter'⁸⁵. Over haar boek *The Actor's Dance of Consciousness* zegt acteur Rutger Hauer: 'If acting is your passion, this is your hand luggage'. Verder zou ik graag blijven zoeken naar grotere fysieke transformaties in het acteren. Hier zou ik workshops voor willen volgen met karaktermaskers van de Commedia dell'Arte. Deze workshops worden gegeven door Teatro Animo. Patrizia Esposito ⁸⁶oprichter Teatro Animi zegt: 'Doordat de maskers zo expliciet zijn, helpen ze ons ons non-verbale gedrag te begrijpen en laten ze ons op een luchtige en komische manier nadenken over onszelf. Ze zijn van grote waarde voor het acteursvak en voor het trainen van communicatievaardigheden, doordat ze niet alleen vermommen, maar ook onthullen.'

Hoe kom ik weer aan het werk?

Met behulp van mijn agentschap ben ik bezig in contact te komen met regisseurs. Dit doen wij door te zorgen dat ik bij de grote castingbureaus van Nederland tegenspel ⁸⁷bied. Hier werk je samen met een regisseur, om het beste uit de auditanten te halen. Toch ben je zelf een aantal uur aan het werk met de regisseur in kwestie en leg je contact. Zo kan het zijn dat hij een volgende keer aan je denkt voor een casting van een rol. Dit noemen ze netwerken. Ook probeer ik 'waar mogelijk' aanwezig te zijn op premières en evenementen, zodat men je ziet en je toch in iemands achterhoofd blijft hangen.

Karate geen optie tot doorstroming, maar wat dan wel?

Zoals eerder al gezegd is het voor mij niet mogelijk om met behulp van karate mijn doorstroming te bereiken, dit doordat ik de topsportmentaliteit niet los kan laten binnen karate. Zoek naar hobby's waar je competitief bezig kan zijn, maar waar je na een verlies ook een heerlijk biertje kan gaan drinken. Maak het niet te groot en te zwaar. Hoe ik mijn doorstroming kan bereiken is door mijn plezier te behouden in het acteren en doorstromen vooral niet groter te maken dan wat doorstromen nu eigenlijk is. Door jezelf te straffen en druk op jezelf te leggen ga je niet doorstromen. Je gaat in dat geval niet bereiken wat je wilt, omdat je je bezighoudt met wat er allemaal wel niet mis kan gaan. Dan ben je niet bezig met wat er 'in het moment' staat te gebeuren, maar juist met wat er kan gebeuren als het niet lukt. Het fijne van doorstromen is dat het je in elke situatie weer opnieuw kan overkomen. Doorstromen is iets wat je overkomt, maar je kan het wel beïnvloeden. Door jezelf te verrassen in een scène kan je ineens weer helemaal in het moment staan. Of door je volledige focus te leggen op wat je tegenspeler doet, laat je je door hem verrassen. De acteermethode van Konstantin Stanislavski kan je hier goed bij helpen. En het allerbelangrijkste: vertrouw op jezelf. Laat je onzekerheden niet in de weg zitten. Die mogen er zijn en die zijn prachtig, maar uiteindelijk ga je enkel doorstromen als je plezier hebt in wat je doet. De intrinsieke beloning is van groot belang om de doorstroming te bereiken en dat kan zijn: het plezier dat je haalt uit het spelen van een prachtige scène.

⁸⁴ danseres en acteercoach gaf o.a. les op de toneelacademie Maastricht en heeft al enkele jaren haar acteerstudio in Amsterdam, zus van de bekende acteur Rutger Hauer en ze schreef het boek 'The Actor's Dance of Consciousness'.

⁸⁵ Merlijne van Noppen, student van Machteld Hauer.

⁸⁶ Patrizia Esposito heeft in 2010 Teatro Animo opgericht. Zij doceert commedia dell'arte-trainingen aan theaterprofessionals, dramadocenten, scholen voor het voortgezet onderwijs, toneelverenigingen, acteeropleidingen en het bedrijfsleven. Eerstegraads bevoegd docent. Maskermaker.

⁸⁷ Een auditiescène spelen met auditanten, voor een rol waar je zelf niet voor in aanmerking komt.

Bronnen

Website

ACTEURS MET INBRENG DAT MAAKT HET NEDERLANDS TONEEL WAARDEVOL In-text: (Trouw.nl, 2017) Your Bibliography: Trouw.nl. (2017). *acteurs met inbreng dat maakt het Nederlands toneel waardevol*. [online] Available at: <https://www.trouw.nl/home/vlaamse-acteurs-met-inbreng-dat-maakt-het-nederlands-toneel-waardevol-vindt-ex-festivaldirecteur-arthur-sonnen-~a2d1c913/> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

ADIDAS KARATE UNIFORMS | IPPON-SHOP In-text: (Ippon-shop.com, 2017) Your Bibliography: Ippon-shop.com. (2017). *adidas Karate Uniforms | Ippon-Shop*. [online] Available at: <https://www.ippone-shop.com/en/sportarten/adidas-karate/uniforms/show/all.html> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

"BODY TYPE KARATE" AND WHY IT DOESN'T EXIST In-text: (KARATE by Jesse, 2017) Your Bibliography: KARATE by Jesse. (2017). *"Body Type Karate" And Why It Doesn't Exist*. [online] Available at: <http://www.karatebyjesse.com/body-type-karate-and-why-it-doesnt-exist/> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

BUDO In-text: (Budoinfo.nl, 2017) Your Bibliography: Budoinfo.nl. (2017). *Budo*. [online] Available at: <http://www.budoinfo.nl/budo.htm> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

CITE A WEBSITE - CITE THIS FOR ME In-text: (Lib.ugent.be, 2017) Your Bibliography: Lib.ugent.be. (2017). *Cite a Website - Cite This For Me*. [online] Available at: https://lib.ugent.be/fulltxt/RUG01/001/300/347/RUG01-001300347_2010_0001_AC.pdf [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

CONSTANTIN STANISLAVSKI QUOTE In-text: (A-Z Quotes, 2017) Your Bibliography: A-Z Quotes. (2017). *Constantin Stanislavski Quote*. [online] Available at: <http://www.azquotes.com/quote/281075> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

COÖPERATIEVE WERKVORMEN: 17 WERKVORMEN VOOR GROEPEN In-text: (Wij-leren.nl, 2017) Your Bibliography: Wij-leren.nl. (2017). *Coöperatieve werkvormen: 17 werkvormen voor groepen*. [online] Available at: <https://wij-leren.nl/coöperatieve-werkvormen-artikel.php> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

CREATIVITEIT: WAAROM? [CREATIEF VERMOGEN] - KUNSTMENU EN CULTUURPROGRAMMA In-text: (Kunstmenu en Cultuurprogramma, 2017) Your Bibliography: Kunstmenu en Cultuurprogramma. (2017). *Creativiteit: waarom? [creatief vermogen] - Kunstmenu en Cultuurprogramma*. [online] Available at: <https://leerkrachten.kunstcentraal.nl/lesmateriaal/creatief-vermogen-creatief-vermogen/creativiteit-waarom-creatief-vermogen/> [Accessed 14 Nov. 2017].

Book

CSIKSZENTMIHALYI, M. De weg naar flow In-text: (Csikszentmihalyi, 2002) Your Bibliography: Csikszentmihalyi, M. (2002). *De weg naar flow*. Amsterdam [etc.]: Boom.

Website

DEFINITION OF TYPECAST In-text: (Merriam-webster.com, 2017) Your Bibliography: Merriam-webster.com. (2017). *Definition of TYPECAST*. [online] Available at: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/typecast> [Accessed 14 Nov. 2017].

Book

DEKKER, P., ESPER, W. AND KONINGS, J. De realiteit van acteren In-text: (Dekker, Esper and Konings, 2010) Your Bibliography: Dekker, P., Esper, W. and Konings, J. (2010). *De realiteit van acteren*. 's-Hertogenbosch: Acteerstudio Paul Dekker.

Website

DE KRACHT VAN VERBEELDING - ONTWIKKELZIN In-text: (Ontwikkelzin.nl, 2017) Your Bibliography: Ontwikkelzin.nl. (2017). *De kracht van verbeelding - Ontwikkelzin*. [online] Available at: <http://www.ontwikkelzin.nl/verbeeldingskracht-creatief-denkvermogen/de-kracht-van-verbeelding/> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

DE WEG NAAR FLOW VOLGENS MIHALY
CSIKSZENTMIHALYI In-text: (raamstijn.nl, 2017) Your Bibliography: raamstijn.nl. (2017). *de weg naar Flow volgens mihaly csikszentmihalyi*. [online] Available at: <http://www.raamstijn.nl/eenblogjeom/index.php/lifehacking/1485-de-weg-naar-flow-volgens-mihaly-csikszentmihalyi> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

ENSIE VAN BEGRIPPENLIJST DRAMA In-text: (Ensie.nl, 2017) Your Bibliography: Ensie.nl. (2017). *Ensie van Begrippenlijst drama*. [online] Available at: <https://www.ensie.nl/begrippenlijst-drama> [Accessed 14 Nov. 2017].

E-book or PDF

FLOW IN JE LEVEN In-text: (Flow in je leven, 2017) Your Bibliography: Flow in je leven. (2017). [ebook] Available at: https://www.isbw.nl/ISBW/media/ISBW/Blogberichten/Flow_in_je_leven.pdf [Accessed 14 Nov. 2017].

Book

FUNAKOSHI, G. AND NAKASONE, G. The twenty guiding principles of karate In-text: (Funakoshi and Nakasone, 2012) Your Bibliography: Funakoshi, G. and Nakasone, G. (2012). *The twenty guiding principles of karate*. [Place of publication not identified]: Kodansha Usa.

Book

FUNAKOSHI, G. Karate-dō In-text: (Funakoshi, 2012) Your Bibliography: Funakoshi, G. (2012). *Karate-dō*. New York, NY: Kodansha USA.

Book

FUNAKOSHI, G. The essence of karate In-text: (Funakoshi, n.d.) Your Bibliography: Funakoshi, G. (n.d.). *The essence of karate*.

Website

HEROLD., M. Charismatisch leiderschap. In-text: (Herold., 2017) Your Bibliography: Herold., M. (2017). *Charismatisch leiderschap*. [online] Managementissues.com. Available at: <http://www.managementissues.com/index.php/organisatiemanagement/76-management/487-charismatisch-leiderschap> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

IK DENK IK GEZICHTEN In-text: (www.nrc.nl, 2017) Your Bibliography: www.nrc.nl. (2017). *Ik denk ik gezichten*. [online] Available at: <https://www.nrc.nl/nieuws/2006/05/05/ik-denk-in-gezichten-11124271-a633167> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

INTERNATIONAL, S. Our Story In-text: (International, 2017) Your Bibliography: International, S. (2017). *Our Story*. [online] Seishin International. Available at: <https://www.seishin-international.com/pages/about> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

JACK WOUTERSE HEEFT SLECHT GEHEUGEN NA DRUGSVERSLAVING In-text: (RTL Nieuws, 2017) Your Bibliography: RTL Nieuws. (2017). *Jack Wouterse heeft slecht geheugen na drugsverslaving*. [online] Available at: <https://www.rtlnieuws.nl/boulevard/entertainment/jack-wouterse-heeft-slecht-geheugen-na-drugsverslaving> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

JACK WOUTERSE ZEGT AF TE VALLEN 'OM TE BLIJVEN LEVEN' | NU - HET LAATSTE NIEUWS HET EERST OP NU.NL In-text: (Nu.nl, 2017) Your Bibliography: Nu.nl. (2017). *Jack Wouterse zegt af te vallen 'om te blijven leven' | NU - Het laatste nieuws het eerst op NU.nl*. [online] Available at: <https://www.nu.nl/achterklap/4214288/jack-wouterse-zegt-af-vallen-om-blijven-leven.html> [Accessed 14 Nov. 2017].

Book

JAKOB VON GUNTEN In-text: (Jakob Von Gunten, 2017) Your Bibliography: Jakob Von Gunten. (2017). Amsterdam: Lebowski Publishers.

Website

KARATE KID LESSON 1 (WAX ON WAX OFF) In-text: (YouTube, 2017) Your Bibliography: YouTube. (2017). *Karate Kid Lesson 1 (Wax on Wax off)*. [online] Available at: https://www.youtube.com/watch?v=3PycZtfns_U [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

MICROFOONTECHNIEK VOOR VOCALISTEN - SIGMA AUDIO In-text: (Sigma Audio, 2017) Your Bibliography: Sigma Audio. (2017). *Microfoontechniek voor vocalisten - Sigma Audio*. [online] Available at: <http://www.sigmaaudio.nl/microfoontechniek-voor-vocalisten/> [Accessed 14 Nov. 2017].

MUZIEK (MUZIEKTHEATER VOLTijd) TILBURG | FONTYS In-text: (Fontys.nl, 2017) Your Bibliography: Fontys.nl. (2017). *Muziek (Muziektheater voltijd) Tilburg | Fontys*. [online] Available at: https://fontys.nl/Studeren/Opleidingen/Muziek-Muziektheater-voltijd.htm?gclid=EAIaIQobChMI15zMieOz1wIVo7vtCh3yugVdEAAYASAAEgL7jvD_BwE [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

PETRA TEERINK, 23 AUGUSTUS, 2013 In-text: (Anon, 2017) Your Bibliography: Anon, (2017). *Petra Teerink, 23 augustus, 2013*. [online] Available at: <http://deleukstekinderen.nl/422/> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

PREMIERE MOEDER IK WIL BIJ DE REVUE MET TERENCE VAN DER LOO DOOR TOM VAN DEN OETELAAR In-text: (YouTube, 2017) Your Bibliography: YouTube. (2017). *Premiere Moeder ik wil bij de revue met Terence van der Loo door Tom van den Oetelaar*. [online] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=wcGSgl2CrHs> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

PROF. DR. E.H. (ERNESTINE) GORDIJN | WAAR VINDT U ONS | OVER ONS | OVER ONS | RIJKSUNIVERSITEIT GRONINGEN In-text: (Rug.nl, 2017) Your Bibliography: Rug.nl. (2017). *prof. dr. E.H. (Ernestine) Gordijn | Waar vindt u ons | Over ons | Over ons | Rijksuniversiteit Groningen*. [online] Available at: <http://www.rug.nl/staff/e.h.gordijn/> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

PROFILE, V. Has shotokan got bunkai and oyo applications in its kata In-text: (profile, 2017) Your Bibliography: profile, V. (2017). *Has shotokan got bunkai and oyo applications in its kata*. [online] Shotokankarate-magpie.blogspot.nl. Available at: <http://shotokankarate-magpie.blogspot.nl/2010/01/shotokan-bunkai-and-oyo-applications.html> [Accessed 14 Nov. 2017].

Book

SCHECHNER, R. Between theater & anthropology In-text: (Schechner, 2011) Your Bibliography: Schechner, R. (2011). *Between theater & anthropology*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Website

SKI-HOLLAND In-text: (Ski-holland.nl, 2017) Your Bibliography: Ski-holland.nl. (2017). *SKI-HOLLAND*. [online] Available at: <http://www.ski-holland.nl> [Accessed 14 Nov. 2017].

Book

STANISLAVSKIJ, K. S. AND TEMPEL, A. V. D. *Lessen voor acteurs* In-text: (Stanislavskij and Tempel, 2007) Your Bibliography: Stanislavskij, K. and Tempel, A. (2007). *Lessen voor acteurs*. Amsterdam: International Theatre Bookshop.

Website

STARTUP The Most Successful Obese Americans In-text: (Startup, 2017) Your Bibliography: Startup (2017). *The Most Successful Obese Americans*. [online] Ranker. Available at: <https://www.ranker.com/list/most-successful-obese-americans/ready-to-startup> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

TAALONTWIKKELING | KIND EN TAAL In-text: (Kindentaal.kindenlogopedie.nl, 2017) Your Bibliography: Kindentaal.kindenlogopedie.nl. (2017). *Taalontwikkeling | Kind en Taal*. [online] Available at: <http://kindentaal.kindenlogopedie.nl/site/taalontwikkeling> [Accessed 14 Nov. 2017].

Book

TAN, C., GOH, C. AND HERMSEN, R. *Plezier on demand* In-text: (Tan, Goh and Hermesen, 2016) Your Bibliography: Tan, C., Goh, C. and Hermesen, R. (2016). *Plezier on demand*. Utrecht: Kosmos Uitgevers.

Website

THE BEGINNER'S GUIDE TO BUNKAI In-text: (KARATE by Jesse, 2017) Your Bibliography: KARATE by Jesse. (2017). *The Beginner's Guide to Bunkai*. [online] Available at: <http://www.karatebyjesse.com/beginners-guide-to-bunkai/> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

TOI VAN GELDER In-text: (Fysiek-theater.nl, 2017) Your Bibliography: Fysiek-theater.nl. (2017). *Toi van Gelder*. [online] Available at: <http://www.fysiek-theater.nl/stanislavski.html> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

UCHI UKE In-text: (YouTube, 2017) Your Bibliography: YouTube. (2017). *Uchi Uke*. [online] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=PiohvWW8oPs> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

UNIVERSAL VOICE SYSTEM In-text: (Anon, 2017) Your Bibliography: Anon, (2017). *Universal voice system*. [online] Available at: <https://www.universalvoice.nl/site/klankkenmerken-universal-voice-system> <https://completevocal.institute/complete-zangtechniek/> [Accessed 14 Nov. 2017].

Website

ZONDERLAND: IK ZAT VOLLEDIG IN DE FLOW In-text: (Nos.nl, 2017) Your Bibliography: Nos.nl. (2017). *Zonderland: ik zat volledig in de flow*. [online] Available at: <https://nos.nl/video/709057-zonderland-ik-zat-volledig-in-de-flow.html> [Accessed 14 Nov. 2017].

Uitgeschreven Dagboek

Week van **26 Februari 2016**

Eerste training na ruim 2 maanden vanwege spelen.

Vrijdag:

Eerste training na ruim 2 maanden vanwege spelen in voorstelling 'Wie is Loesje'. Onthaal van teamgenoten was erg leuk, voelde als thuiskomen. Training begon om 20:30 en was klaar om 22:00. Training startte met KIHON die gelijk diende als warming-up. Dit duurde ongeveer 30 min. hierna begonnen met trainen van 3 kata's: Basai Dai, Empi en Kanku Dai dit was voor de bruine banden die aan het trainen zijn voor hun volgende examens.

Zaterdag/zondag:

Tijdens het weekend voelde ik niet of er iets veranderd was, had de laatste 2 voorstellingen dit weekend van 'Wie is Loesje'. Voorheen kon ik niet trainen omdat we meestal ook op vrijdag een voorstelling speelden, alleen in dit laatste weekend niet.

Maandag t/m vrijdag:

Gedurende de week zangles, groepszangles, groepsspellen en individuele spellen gehad. Groepszangles Edward op dinsdag.

Woensdag individuele zangles.

Donderdag groepsles spel van Brigitte Odett.

Vrijdagochtend spellen van Saskia Temmink in Amsterdam. Tijdens de les van Saskia waren we heel erg zoekende naar de doorstroming naar het fysieke. D.m.v. lichamelijke uitputting, de ruimte heen en weer rennen. Push-ups doen tot ik niet meer kon. En daarna de monoloog starten.

Week van **4 Maart 2016**

Vrijdag:

Ik was een half uur vroeger aanwezig: 20:00. Ben toen al de dojo in gegaan om op te warmen en te stretchen. Training startte 20:30 de jongerengroep bleef dit keer een half uur langer mee trainen. We deden de kata Heyan Godan (laatste kata voor de bruine band). Voor hen als training, voor ons als warming-up. 21:00 begonnen we aan zelfverdediging. Hier merkte ik dat ik wat houteriger geworden was, dat het nog niet helemaal stroomt als voorheen. Hier had ik last van en dit haalde mijn plezier weg van de training.

Zaterdag

5 Maart 2016 ben ik gaan helpen bij een voorstelling van een goede vriend: Martijn Broekaart. (Samen met Jeroen Molenaar; andere goede vriend). Hij had een voorstelling geschreven voor een theaterfestival in Zeeland, waar hij vandaan komt. Wij hielpen met licht, geluid en andere zaken die die dag geregeld moesten worden. Heb met trots en blijdschap gekeken.

Maandag t/m donderdag

Lessen gedurende deze week waren: dinsdag groepsles Edward, repeteren voor een scène van acteurstraining, spelclub, waar we improvisatiescènes spelen.

Woensdag individuele zangles Edward, nog een repetitie voor de scène van Acteurstraining. Zingen Quartet (vocal group met Nadine Bastiaansen, Petra Clauwens en Bastiaan Sparnaay)

Donderdag Acteurstraining, zangles geven, repetitie overgangstentamen Nienke Latten.
(11 maart 2016 overdag)

Vrijdag eerste samenkomst met Albert Klein Kranenburg (Amsterdam, CREA) voor het maken van een eigen voorstelling. We zijn begonnen met zoeken naar dingen waar ik een affiniteit mee heb. Vechtsport, bepaalde stijlen muziek, welke mensen mij inspireren, welke personages mij inspireren, wat ik mooi vind. de werknaam die we het project hebben gegeven is 'Boks ouwe.'

Week van **11 maart 2016**

Training begon om 20:30. Ik was moe na de lange dag werken in Amsterdam. Heb moeten haasten vanuit Amsterdam om nog op tijd te komen voor de training. Snel s'avonds wat gegeten in Den Bosch bij mijn ouders en van daar de auto gepakt naar de Dojo. Kwam om 20:25 aan, dus heel snel omkleden en beginnen. Geen tijd meer om even rustig op te warmen. Training begon met Kihon en ik was zo moe dat ik me er vol instortte. En merkte dat het me energie gaf om zo hard te trainen, de training veranderde van Kihon naar Kumite (Sparren/vechten) wat gelijk staat aan een Dialoog spelen. Omdat ik zo moe was, merkte ik dat ik niet zo goed kon nadenken; dus er voor het eerst in lange tijd weer in het moment stond.

Maandag wezen fitnessen.

Dinsdag groepsles Edward. En een repetitie voor het tentamen van Nienke Latten.

Woensdag wezen sporten en s'avonds repeteren met Q-quartet.

Donderdag

In de ochtend in Amsterdam voor een casting van een nieuwe Gamma-reclame. Daarna Les Brigitte Odett in Tilburg, kwam net op tijd en speelden de scène die ik de week er voor had gerepeteerd. Merkte dat ik erg veel last had van dat ik het niet goed vond wat er in de les gebeurde. Wat ik zelf deed en wat anderen deden. In de avond repetitie voor 'Mortem' toneelstuk, geregisseerd door Menno Boerdam, 3^e jaars student aan de Academie voor Theater. Merkte dat ik de les van de middag niet goed kon loslaten. Daardoor zat ik behoorlijk op slot, wat dat ook inhoudt, maar ik stroomde niet deze avond.

Vrijdag

Repeteren met Q-uartet en zangles geven.

Week van **18 maart 2016**

Training 20:30. Begonnen de training met een gewone warming- up en daarna kumite. De gehele avond alleen aan het sparren geweest. Wedstrijdjes van +/- 5 min steeds.

Maandag

Een les van Saskia Temmink in Amsterdam. We hadden het over de vorige les van 2 weken terug en dat ze denkt dat er een emotionele blokkade zit. Dit kwam mij bekend voor want dit hadden ze in de workshops in Maastricht ook gezegd. We zijn gaan proberen wat dingen los te maken, dit door weer fysiek heel heftig aan het werk te gaan, dit is de lijn die we in gaan zetten.

Dinsdag

groepsles Edward en 's avonds kijken naar MacBeth van het zuidelijk Toneel waar Saskia Lady MacBeth speelt.

Woensdag

Les Edward, goed gesprek over het los moeten laten van dingen. Hij zei me gewoon te gaan zingen, en de rest even met rust te moeten laten, wel te blijven lessen, maar studeer nu even goed voor het zingen, want dat is ook belangrijk. En misschien kan je daar je doorstroming wel in vinden.

Donderdag

Repetitie Nienke Latten en zelf zang studeren. Nummers zingen die ik graag wil zingen en niet te veel techniek gestudeerd, om te zorgen dat ik mijn plezier terug vind in het zingen. Kijken of het lukt om door het zingen beter te gaan stromen. Zangles geven en repetitie Mortem. Voelde dat het deze week veel beter ging, ik was veel meer ontspannen dan voorheen. Misschien komt dit door het zang studeren, wat meer van uit een ontspanning komt?

Week van **25 maart 2016**

Vroeg naar de training gegaan om les te geven aan de jeugd. Aanwezig om 18:00. Ik heb Kata training gegeven. Taikyoko shodan, heian shodan. Les tot 19:00 uur. Lesgeven aan de 2^e groep. Ook kata training. Heian Sandan, Heian Jondan en Heian Godan. Haalde plezier uit het lesgeven, en om de jongeren verder te helpen. Leuk om te zien dat ze door mijn hulp stappen zetten. Mijn eigen training: 2 kata's Empi en Kanku Dai, heb zelf gebruik proberen te maken tijdens de kata van de lessen tekstbehandeling van Aram Adriaanse. Net zoals je met tekst moet, alles inbeelden en voor je zien, probeerde ik in de kata alles voor me te zien. Dit was een aparte training omdat ik de lessen van het acteren probeerde te koppelen aan karate, maar het werkte met enkele momenten wel. Er moet dan alleen meer tijd in het trainen gaan zitten, de beelden stroom moet je dan al thuis doen en op een rustige manier alle beelden creëren. Daarna een nieuwe kata Gankaku voor de 3^e dan.

Zaterdag

Etentje Opa en Oma 50-jarig huwelijk.

Zondag: Familiebrunch met de broers en zussen van mijn vaders kant van de familie.

Maandag en Dinsdag

Zelf studie, stukken lezen voor een les met Aram. 'Bruid in de Morgen', Hugo Claus. Vrijdag Hugo Claus. Medea, Euripides. Antigone, Sophokles.'

Woensdag

Repetitie overgangstentamen Nienke Latten. Fitness, eindexamens kijken van twee 4^e jaars muziektheater. De eerste van de avond sprak mij wel aan. Dit was een bewerking van het stuk Wond, wond, wonderland van het Noord Nederlands Toneel. Geschreven door Ko van den Bosch die het weer bewerkt heeft van Alice in Wonderland.

2^e examen sprak mij niet echt aan. Maar ik was ook verbaasd over de beoordelingen achteraf, hiervan raakte ik wel een beetje van slag, omdat ik het totaal niet eens was met de beoordeling van beide stukken. Dan vraag ik mij toch af, of ik nou gek ben, of dat dat de examencommissie is..

Donderdag

Repetitie Mortem. Had heel veel behoefte om zelf weer te spelen na de voorstellingen van gisteren. Ik merkte heel erg dat ik dat niveau wil overstijgen. Hoewel ik de eerste voorstelling best goed vond, maar het voldoet toch niet volledig aan mijn eisen. Repetitie was erg leuk, veel zitten puzzelen aan de scènes tussen de 3 hoofdpersonages in het stuk. Zia speel ik, en de andere 2 personages heten Eugene en Mikal. Gewerkt aan de scènes waar ze elkaar voor het eerst tegenkomen.

Week van 1 april 2016

Training 20:30. Begonnen de training met KATA gezamenlijk met de vorige groep. We deden Jion. Toen de jongerengroep wegging, zijn we verder gegaan met KIHON. Training voelde goed, er werd hard getraind en het was gezellig. Voelde me lekker en merkte in het begin van de training bij KATA dat ik mijn fantasie al beter kon toepassen.

Zaterdag

In Breda naar de voorstelling LULU geweest van Toneelgroep OOSTPOOL. Vond het een mooie en inspirerende voorstelling, van acteurs die vrij waren. Een enkeling voelde ik niet geheel... Daardoor leek hij mij niet door te stromen, vond hem heel erg technisch spelen en daarin blijven hangen.

Maandag

Repeteren + schrijven met Albert Klein Kranenburg voor onze eigen voorstelling. Moest de vorige keer een lijst maken met dingen die ik tof vind. Dat gingen we bespreken. Ik vertelde dat ik deze ochtend in de trein een jongen gezien had die een beperking had, en op een bepaalde manier zijn snoep zat ze eten en zich zat te bemoeien (op een leuke manier) met het spelletje op de telefoon van de man naast hem. Dit moment raakte mij. Dat mensen openstaan voor elkaar en elkaar in hun waarde laten. Dat niet iedereen alleen met zichzelf bezig is. Was een fijne bijeenkomst en we planden een afspraak voor de week erna om dan weer met nieuw materiaal aan te komen. Ging met een goed gevoel weg uit deze repetitie/meeting. Albert en ik hebben een goede klik. Hebben al samengewerkt in een Wintersprookje en hij inspireert mij, als acteur maar ook als mens.

Dinsdag

Zangles Edward. Les ging erg goed. Had veel gestudeerd de afgelopen week en voelde dat het gesprek met Albert mij goed had gedaan. Bepaalde dingen leken te vallen in deze les, voelde me nooit een zanger, maar na deze les voelde ik me voor het eerst dat dus wel. 's Avonds wezen kijken naar eindrecitals van de opleiding musicaltheater. Ik denk dat ik het moeilijk vind om te kijken naar studenten en/of amateurs. Ik vond het een moeilijke avond. Werd er chagrijnig van dat het in geen enkel geval voldoet aan wat ik graag in het theater wil zien. Het laatste recital vond ik wel mooi en het grappige hiervan vind ik dat zij dit zelf geschreven hadden. Eigen geschreven muziek en eigen geschreven toneelteksten. Op een mooie spannende manier geregisseerd door Alexandra van Marken.

Woensdag

Repetitie voor het overgangstentamen van Nienke Latten, voor het eerst met z'n allen. Elindo Avastia deed ook mee. Hebben een aantal dingen gezet. Ik ben bezig geweest met het regisseren van sommige dingen. Wat waar te spelen, om bogen te maken in de nummers en spelkeuzes in de blokjes tussendoor. Hier had ik veel plezier in en merkte dat dit me erg goed deed. 's Avonds wezen kijken bij het avondconcert van de 3^e jaars muziektheater. Ze deden Rudolf Affaire Mayerling en Elisabeth door elkaar verweven. Hier had ik niet heel veel plezier bij. Vond het niet heel erg goed in elkaar zitten en daardoor vond ik het niet een erg geslaagde avond. Daarnaast mis ik altijd als mensen de vorm zingen en acteren moeten gaan combineren dit is waanzinnig moeilijk, merk ik altijd maar weer als ik het zelf doe en ook als ik op zo'n avond zit te kijken.

Donderdag

Repetitie met Cue-Quartet. We zijn aan het voorbereiden voor een optreden. We zijn repertoire aan het opbouwen. Was een leuke repetitie omdat we ons gehele programma goed hebben zitten voor het optreden van komend weekend.

Vrijdag

Zangles geven. Kost mij momenteel erg veel energie. Hij studeert niet, dus gaat ook niet snel vooruit.

8 april 2016

Training 20:30 Heb rustig aan gedaan deze avond i.v.m. het optreden van morgen. Training startte met KIHON en daarna KATA. Ben voornamelijk rustig bezig geweest met mijn ademhaling onder controle houden gedurende de KATA. We trainden eerst Kanku Dai en daarna een kata naar keuze. Ik trainde samen met trainingsmaatje, Wolfgang, de KATA Gankaku. Deze KATA kende ik nog niet en heeft hij mij geleerd. Merkte dat het erg fijn was om de training ook eens op een ander niveau te trainen. Het draait niet altijd om de fysieke uitputting, maar ook om het trainen van de 'Hara', de plaats die 2 vingers onder je navel zit. Je krachtpunt.

Zaterdag

Optreden met Cue-Quartet. Afgesproken om 13:00 uur bij Petra thuis. Om 18:00 moeten we aanwezig zijn op locatie. Hebben gezamenlijk ingezongen en een leuke middag gehad. Heb heel veel plezier in het samen zingen. Dit voelt alsof ik dan 'doorstroom', het samen doen vind ik erg plezierig. Cue-Quartet voelt ook aan als een vriendengroep. Optreden was op een benefietgala in Veghel. De mensen waren voornamelijk aan de drank en niet erg geïnteresseerd in ons repertoire. Dit vond ik wel lastig, omdat het voelde alsof we er beter niet hadden kunnen zijn, het had geen verschil gemaakt.

Maandag

Auditie voor RENT. Voor de rol van Tom Collins. Merkte onder het studeren al veel verschil, had veel meer rust gevonden en begon al moeilijkere partijen te kunnen zingen. Waaronder deze rol. De auditie was erg ontspannen en zorgeloos. De tegenspeler was vriendelijk en open en de regisseur ook. Het was een prettige ervaring, waar ik ook met een goed gevoel van wegging. Ik had het idee door te stromen.

Dinsdag

Knip-examen van mijn zusje. Ze studeert voor kapster. Ik ging daarheen om haar te helpen, maar het loopt al een tijdje niet zo lekker tussen ons. We hebben veel ruzie en ik ben het niet eens met haar keuzes. Heb moeite met haar niet te kunnen sturen/helpen. Bang dat ze fouten maakt waar ze last van blijft houden.

Woensdag

Repetitie van Mortem. Merk na maandag verschil in het repeteren. Ben veel meer ontspannen. Tekstueel had ik mij goed voorbereid, deze repetitie. Op de vloer voelde ik me redelijk vrij. Het waren emotionele scènes, en kwam met momenten wel waar ik moest komen.

Donderdag

Repetitie voor Nienke haar overgangstentamen samen met een pianist. Alle stukken doorgezongen. Dit ging redelijk, nog wat studie werk aan de teksten. Om 15:00 zangles gegeven, kleine aanvaring met student, omdat ik vind dat hij niet voldoende studeert. Heb besloten het maar los te laten en de zangles gewoon te geven, mijzelf dus ook minder goed voor te bereiden voor een les. Daarna spellen van Brigitte Odett, ze kwam met nieuwe punten als 'Bussines' voor in een scène, waar je je tijdens het spel mee bezig houdt buiten het conflict om. Dit bracht veel, zo ben je natuurlijk aan het handelen in een verbeelde situatie. Dit helpt erg goed. 's Avonds repetitie van Mortem, waar ik direct 'bussines' kon toepassen van de les van afgelopen middag. Dit bracht weer veel nieuwe inzichten en vrijheid.

Week van 15 april 2016

Training 20:30. Had heel veel behoefte om te kijken of ik meer kon vasthouden wat ik een week eerder ook gevoeld had. Het was een erg goede week, heb mij goed gevoeld en in het spelen en zingen merkte ik dit ook, had het gevoel stappen te zetten. De training verliep wat moeizaam. Trainden KUMITE, de gehele tijd, maar merkte dat ik niet echt openstond, misschien wilde ik te graag vasthouden wat ik afgelopen week had gevoeld.

Zaterdag

Generale repetitie voor het overgangstentamen van Nienke Latten. We begonnen vroeg in de muziekzaal, hadden alle spullen bijeen en een aantal mensen die gingen kijken. Repetitie verliep goed en ik merkte tijdens de doorloop dat ik mijzelf in dienst moest stellen. Dan komt Nienke er beter uit en dat is waar het om gaat bij dit overgangstentamen. Het draait om haar. Dit gaf mij een goed gevoel en ik merkte dat ik hierdoor beter presteerde in de 2^e doorloop die we deden. De verantwoordelijkheid ligt niet bij mij, maar wel de verantwoordelijkheid op het toneel om haar tot rust te brengen en daardoor te laten stralen. Heb deze middag beter begrepen wat focus geven en het stokje overgeven is, dan voorheen.

Maandag

Besloten 'Bruid in de morgen' van Hugo Claus te willen behandelen in de les van Aram. Dit stuk biedt mij te leren mijn fantasie te gebruiken, het los te moeten laten van mijn hoofd, het gaat om een jonge jongen met 'hoogstwaarschijnlijk' een lichte beperking. Het personage blijft erg kinderlijk, denkt niet veel en is impulsief. Scène ga ik spelen met een student van de toneelacademie in Maastricht: 3^e jaars Sofie Porro.

Dinsdag

Nog een korte repetitie om wat puntjes op de 'i' te zetten voor het overgangstentamen van Nienke. Zangles Edward, had alleen het lied gestudeerd dat ik voor de auditie moest doen, maar dit ging in de les niet heel erg goed. Na de les ben ik gebeld dat ik een ronde door ben voor de rol van Tom Collins in RENT.

Donderdag

Repetitie Mortem, was een goede repetitie. Zijn wat van de groepsscènes gaan improviseren. Merk dat improviseren mij steeds beter aangaat. Misschien komt dit door de spelgroep waar ik elke woensdag bij aanwezig ben.

Week van 22 april 2016

Niet naar de training geweest i.v.m. het overgangstentamen van Nienke Latten de volgende dag.

Zaterdag

Overgangstentamen Nienke Latten. 10 uur aanwezig, om 12 uur begon het tentamen. Om 11 uur was het eerste tentamen. Hier ben ik niet gaan kijken omdat ik me wilde concentreren voor het tentamen van Nienke. Ik was toch wel gespannen. Weer wat op school doen na een jaar werken, het voelde alsof ik weer beoordeeld ging worden en/of door de mand vallen. Gelukkig kon ik het op tijd van me af zetten en kon er zijn voor Nienke. Het tentamen ging erg goed en ik kon kalm blijven voor haar, zodat zij kon stralen. Dat was het doel van mij in dit overgangstentamen. Dat is gelukt.

Zondag

Teksten leren voor de les met Aram en voor de rest ontspannen. Ben bij mijn ouders geweest.

Maandag

Teksten leren voor de les met Aram, alles voorbereiden. Alle instructies van de vorige lessen proberen toe te passen. Extra repetitie van Mortem. Tempo van repeteren ligt te laag. Mensen kennen hun teksten niet goed genoeg, hier ontstaan irritaties door. Deze avond heb ik hier iets van gezegd. Het is geen professioneel project, maar het is ook niet vrijblijvend. Als je mee doet, moet je je huiswerk gewoon goed doen. Repetitie liep dus alles behalve soepel. Scènes gingen op zich wel goed, tenminste wat er gekend was.

Dinsdag

1^e les van Aram samen met Sofie. De les was van 13:00 tot 14:00. Hiervoor ben ik naar Maastricht gegaan. Les duurde uiteindelijk een uur langer, wat fijn was. We hebben de scène gezamenlijk gelezen en dan op studietempo. Het verschil tussen mij en Sofie is nog erg goed te merken. Ik merkte dat ze er veel meer in getraind is. Bij mij lag het tempo eerst nog te hoog, zodat je je instrument niet aan de slag kan laten. moest langzaam lezen zodat ik het voor me kan zien en beelden kan vormen. De les inspireerde me weer heel erg. Het was confronterend maar leerzaam. 3 weken later ongeveer gaan we de scène spelen.

Woensdag

Studeren. Veel tijd gestopt in de teksten van de dag ervoor. En zang gestudeerd. Hoogte begint steeds beter te zitten. Begin steeds meer plezier te ontwikkelen in het zingen. Het gaat ook goed, articulatie gaat beter, zit meer voorin.

Donderdag

Repetitie Mortem. Deze repetitie ging goed. Iedereen kende zijn teksten van de scènes die we vanavond speelden. Hebben gewerkt aan de emotionele lading tussen Mikal en Zia, er ontstaat een mooie lijn tussen de twee personages. En ik merk dat het goed klikt tussen ons als mens en dat ik dat mee kan nemen op de vloer. De kloof van normaal naar de vloer lijkt steeds minder groot te worden.

Vrijdag

Afspraak met Albert Klein Kranenburg. Afgelopen week mailde Albert mij een bepaald boek te lezen. Hij had dit gelezen in een Amsterdamse krant. Hij stuurde mij een bericht waar ik het artikel kon lezen, omdat hij dacht dat dit de wel eens de kapstok van ons stuk zou kunnen worden. Het boek heet Jakob Von Gunten. Het gaat over een Jongeman die thuis wegloopt om naar een instituut te gaan voor bedienden. Deze vrijdag besloten we dat dit de kapstok zou worden. Het boek gaat voor ons over vrijheid. Over ontluiking op verschillende manier. Over volwassen worden. Ik kreeg de opdracht om passages uit het boek te kiezen die mij aanspraken, citaten te zoeken die typisch zijn voor het personage Jakob.

Week van 29 april 2016

Training 20:30. Na een lange dag werken met Albert had ik zin om eens fysiek aan de slag te gaan. Vandaag was het een vrije training. Je kon trainen wat je zelf wilde trainen. Ik ging KUMITE trainen met teammaat Rudy. Rudy is +/- 2 meter groot en weegt ongeveer 95 kilo. We begonnen zelf met een warming- up. Opdrukken, sit-ups en stretchen. Nu gingen we sparren. Ik heb +/- 5 minuten gefilmd. Dat is ongeveer 1 wedstrijd. Tijdens het terug kijken hiervan, zie je heel goed dat het echt net een spelscène is. Het is lezen van de ander, het is timing, het zijn allemaal bewegingen (KIHON) die van tevoren gestudeerd zijn. Net zoals je je tekst hebt geleerd voor een scène en net zoals je je instrument van tevoren traint om een scène te kunnen spelen. Ik had een goede avond. Voelde dat ik in het moment stond te bewegen, voelde wel dat technisch niet alles perfect ging, ik was een beetje stijf, maar ik was wel goed aan het lezen en kijken en timen.

Zondag

Kijken naar 'Phantom of the Opera' in Oberhausen, naar 2 oud-klasgenootjes. Het deed met goed om mijn 2 klasgenootjes daar te zien staan. Maar het stuk zelf doet niks met me. Merk dat ik moeite heb op het moment met het genre. Vind het erg leuk om zelf te doen, maar niet om naar te kijken. Het zingen in zo'n voorstelling vind ik tof. De stukken zijn vocaal uitdagend. De rollen zijn verder niet uitdagend om te spelen. Dat staat me wel tegen. Bij deze voorstelling vind ik het grootste probleem dat het te oubollig is,

het sluit niet meer aan op de huidige theatermogelijkheden. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar ik vind dat een stuk best ouderwets mag zijn, maar niet oubollig.

Heel trots op mijn klasgenoten, maar ik ben over het algemeen niet heel erg blij met het algemene niveau in deze voorstelling. Er wordt wel goed gezongen, niet door iedereen trouwens, een van de balletdanseressen heeft een kleine rol die ook zingt, maar dit was ontzettend vals. Ook was de man die 'the Phantom' zong niet erg sterk. Er wordt voornamelijk heel slecht gespeeld. Er stroomt bijna niemand door. Alleen 1 klasgenootje van me (speelde Christine) stroomde door. Of ik het eens ben met de keuzes die gemaakt worden is iets anders, maar ze was wel geloofwaardig.

Maandag

Zelfstudiedag. Teksten leren voor de les met Aram. Langzaam tempo de tekst studeren om zo de beelden te zien. Voor het eerst had ik ergens het gevoel dat dit lukt.

Dinsdag

Groepsles Edward. Ik zong 'Dunkles Schweigen an den Tischen' uit Les Misérables, Edward zei dat ik voor het eerst goed gezongen had (technisch goed gezongen). Dit gaf een goed gevoel, ik studeer veel, elke dag +/- 2 uur. En het begint z'n vruchten af te werpen. Daarnaast raak ik waarschijnlijk omdat het goed gaat, steeds meer mijn frustraties kwijt waardoor het nooit lukte. + Teksten leren Aram.

Woensdag

Zangles Edward. Gesprek met Edward dat het vocaal echt aan het groeien is. Hebben ook een gesprek dat ik me steeds beter voel, dat ik de lessen die ik volg confronterend vind, maar ook erg leerzaam.

Vrijdag

Repetitie Cue-Quartet. Afgesproken om 11 uur. Voornamelijk de stukken die we laatst deden heb ik terug geluisterd en gekeken. Hierin hebben we goed kunnen horen wat we moeten verbeteren. Waar we muzikaler in kunnen zijn, waar we meer in kunnen mengen. Albert mailde vandaag, dat hij een idee had. Hij zei dat het misschien een goed idee was om 'Daniel van Klaveren' erbij te betrekken. Daniel is een regisseur en schrijver/bewerker die veel maakt bij de 'Toneel Makerij'. We zouden als ik het zou willen volgende week maandag een afspraak met hem hebben. Ik heb terug gemaild dat mij dit wel een goed idee leek.

Week van 6 mei 2016

Training 20:30 Het was een vrij meditatieve training. We trainden KATA op de manier dat het om de schoonheid van de techniek draait. Maak je techniek perfect en dan vecht je je er doorheen. Zo probeerde ik beelden te maken van een gevecht in mijn hoofd, net zoals bij acteren. Verzin wat er bij een beweging zou kunnen gebeuren. Dit was de eerste training dat ik de koppeling tussen Karate en de andere facetten letterlijk ging proberen toe te passen. De fysieke uitputting werkt ook mee, dan kom je bij jezelf terecht en dan is het een strijd. Maar wint het hoofd dan, of wint het lijf, of is het lijf zo moe dat het geen mogelijkheid krijgt voldoende gedachten naar het hoofd te pompen, omdat het lichaam moet blijven staan. Hier merkte ik een verschil, alleen was nu het geval, dat het acteren mijn Karate ging versterken. Dat zou betekenen dat het andersom ook mogelijk zou moeten zijn. Zit dit dan in fysieke vermoeidheid? Zit dit dan in kennis van het lichaam? Waar zit dit in?

Maandag

Repetitie met Cue-Quartet we hebben nieuw repertoire en een optreden in 2 weken. Op de film merkten we wat wel en niet werkt voor bepaalde gelegenheden dus moeten we nieuw materiaal studeren. We hebben gekozen om wat meer richting de 'pop' muziek te gaan, maar wel altijd in 4-stemmige arrangementen. Heb last van de tijdsdruk om dit in te moeten studeren. Ik merk dat ik steeds vaker last heb van mijn volle agenda. Voorheen deed ik het gewoon, maar langzaam begint het ophouden van meerdere ballen me iets te veel te worden. 's Avonds had ik een afspraak met Albert en Daniel om 21:00 in Amsterdam. Het was een vruchtbaar gesprek en Daniel heeft zich aangesloten bij het project. M'n eerste opdracht van Daniel was een technische manier van bewerken. Ik moet het boek in hoofdstukken indelen en van elk hoofdstukje moet ik een kleine samenvatting maken. Daarbij moest ik er steeds bij zetten welke personages steeds in de hoofdstukken voorkomen, zodat we kunnen zien hoe vaak een personage naar voren komt. Aan de hand daarvan kan je zien hoe belangrijk een personage is.

Dinsdag

s'Ochtends een casting voor Groencasting. Voelde weinig druk, korte tekst hiervoor moeten leren, maar het werd voornamelijk improvisatie. Moest een scène spelen met een oude dame. Heb het als leuk ervaren, deze casting.

Woensdag

Repetitie voor Cue-Quartet. Door drukte niet voldoende gestudeerd dus had een beetje bonje met de rest, of ik het wel serieus genoeg neem. Ik heb ze gezegd dat ik dit wel gaag wil, maar dat er andere dingen zijn met prioriteiten en als ze me willen dat ze dat moeten accepteren. Natuurlijk zorg ik dat het gekend is op het optreden, maar ik weet zelf ook wel dat dat eigenlijk te laat is, omdat je dan nooit echt muziek kunt maken. Dat doe je namelijk pas zonder je map in je hand en in de repetitie.

Donderdag

Repeteren voor Cue-Quartet vanwege het optreden dat er aan komt en zangles geven. 's Avonds repeteren voor Mortem. Vond het een vervelende dag, omdat dit allemaal was om wat anderen van mij wilden. Ik heb niks kunnen doen deze dag, wat ik wilde doen. Heb geen enkel moment alleen kunnen zijn en ik voel steeds beter dat ik dat nodig heb.

Vrijdag

Nog een repetitie voor Cue-Quartet. Repetitie was een gestreste, omdat het concert er aankomt en het nog niet volledig in onze lijven zit.

Week van 13 mei 2016

Training: het was een drukke week en ik kon de week niet zo goed van me afzetten. Ben bezig geweest deze training mijzelf zo moe mogelijk te maken en me vol te focussen op de oefeningen zodat ik de week los zou kunnen laten. Voornamelijk KIHON gedaan en daarna KATA. Omdat ik probeerde het zelf los te kunnen laten van de week.

Zaterdag

Voetbaltoernooi in Maastricht, toneelscholen voetbaltoernooi. Dit was een fantastische dag. 's Ochtends om 9:38 met z'n allen met de trein vanaf Tilburg naar Maastricht. Toernooi voelde als thuis komen, gezelligheid met z'n allen en een beetje competitie onderling. Onder de scholen maar ook op het veld. Heb erg gelachen en voelde me vrij. Met andere mensen zijn deed me ook goed, buiten mn vaste clubje. Helaas werden we 2^e maar voor het eerst in mn leven had ik hier geen last van. Normaal moest ik altijd eerste worden, maar het maakte me echt niks uit dit keer. Het ging me echt om het plezier maken en niet om de winst.

Dinsdag

Eerste spelles met Aram Adriaanse en tegenspel van Sofie Porro. Deze week heeft Sofie een studente van de opleiding 'Athanol Akademie' uit Duitsland met zich mee lopen, omdat Sofie daar 3 maanden is heen geweest als uitwisseling. Ze heet Sarah Finkel en is 4^e jaars student aan die opleiding. De les startte om 13:00 uur. We speelden een scene uit 'Een bruid in de morgen' tussen Thomas en Andrea. Ze zijn broer en zus met een gekke (liefdes)verhouding, ze kunnen elkaar niet loslaten, dit komt van beide kanten. Een paar weken terug hadden we de verhouding tussen beiden omschreven. En welk moment dit was van hun samenzijn, wat eraan voorafging en waar we naartoe werken. We zouden vandaag 2 uur werken. We besloten een prak te gebruiken als bed in de kamer, dit was het beeld + twee stoelen er schuin achter tegen de muur, bij de ramen. Dat was Aram z'n eerste vraag: hoe zou je de kamer inrichten met wat er mogelijk is hier. Hoe verhoudt de ruimte zich tot elkaar en waar nemen jullie plaats ten opzichte van elkaar en de ruimte. Daarna begonnen we met een warming-up-oefening om op elkaar ingespeeld te raken. Ten eerste spiegelbewegingen overnemen van elkaar en doorbouwend naar verhoudingen zoeken van de personages. Hoe zouden zij zich tot elkaar verhouden? Het fysieke gingen we hier al in opzoeken het 'aantrekken en afstoten' eigenlijk het seksuele. Aram vertelde dat oud-leidinggevende van de acteurs 'René Lobo' elke scène altijd terug leidde naar 'seks'. Dit omdat het altijd over het 'oer-instinct' gaat. Het opgroeien, het puberale, zit ook heel erg in deze twee personages. Voor Thomas is hij er met zijn hoofd nog niet, dus snapt hij het niet, maar zijn lijf heeft wel de leeftijd bereikt van de seksuele behoeftes. Andrea weet wel dat dit niet mag tussen een broer en zus, dus heeft hier meer moeite mee. Zo voelde het tussen Sofie en mij ook. Ze mag dan wel jonger zijn, maar van acteren begrijpt ze meer. We begonnen met de scène en de eerste zin die ik sprak, onderbrak Aram mij al. Hij vond het te bedacht. 'Die jongen spreekt niet vanuit zijn gedachten', zei Aram. 'Die jongen volgt alleen zijn gevoel'. Dit is het punt waar ik ook aan

moet werken. Dit is wat ik terug kreeg aan de hand van de driedaagse workshop in Maastricht. Het moet het lijf inzakken. En daar gingen we aan werken. In de scène zit ook een letterlijke, dierlijke beschrijving. Dit moest ik aanpakken a.d.h.v. mijn fantasie, hoe zou die jongen of ikzelf als jonge knul zo'n dier na doen. Op welke speelse manier gaat dit dan, hoe beeldt hij zich dat in. Hoe ziet een gorilla eruit, hoe verhoudt die zich tot zijn wijfje, of het wijfje dat hij probeert te imponeren en hoe doet een krokodil dat. Maak beelden, fantaseer hoe zo'n dier beweegt, speel de beweging zoek het in je lijf. Dit is wat Aram allemaal aanraakte met mij. Hier voelde ik een bepaalde vrijheid bij mezelf in ontstaan. Het fijne was, dat ik alles wat ik deed van te voren niet kon bedenken, het ontstond daar ter plekke. Dit was een goede les, toen merkte ik, dat het hetzelfde geld als in KUMITE, omdat je niet van te voren kan bedenken wat je gaat doen, maar het ontstaat in het moment. Je kan het wel sturen, maar niet bepalen. Verder in de scène zit er een moment, waar Thomas zijn gevoelens niet begrijpt. Wanneer zijn zus in de buurt komt voelt hij een warm gevoel. Hij weet niet wat er met hem gebeurt, hij snapt het gevoel niet, maar hij wil met haar zijn, met haar kussen. Hier liep ik ook tegen aan, ik kreeg dit niet m'n lijf in. Later op het Terras toen Sofie nog een les had en ik met Sarah wat was gaan eten vertelde ze mij, dat ik mijn adem moest gebruiken. Door middel van je adem kan je je lijf ook voor de gek houden. Als ik hoger adem, begint mijn hart sneller te kloppen. En dat was de tekst 'mijn hart klopt als ik bij je kom'. Daar moet ik mijn lijf voor de gek houden. Want dan hoef ik het niet meer te 'spelen'. Maar dan is het echt zo.

's Avonds gingen we kijken naar 'Nachtgasten'. Een improvisatiegroep die steeds met andere acteurs werkt. Hierin kan je helemaal niks op slot zetten. Dit was dus erg tof om te zien. Ze werden zo vol gegooid met informatie dat ze wel los moeten laten. Dit is iets wat ik nooit doe. Loslaten en de controle verliezen over een situatie. Dit is een belangrijk punt voor een acteur, maar dat kan ik nog niet.

Woensdag

Deze ochtend gingen we nog 2 uur aan de slag om de scène proberen af te maken. Nu gingen we sommige dingen vastleggen, bepaalde keuzes in mise-en-scène om er toch echt een speelbare scène van te maken. Het doel was, om na deze 2 uur wat mensen uit de kantine te halen en de scène voor hen te spelen. We begonnen weer bij het begin en gingen dus dingen vast leggen, zonder de speelsheid, en de losheid van onszelf te verliezen. Wat een moeilijke taak is, omdat je nog meer gaat bepalen hoe het moet gaan. Maar inderdaad bepalen, niet vastzetten. Het loopt zoals het loopt, maar je probeert je te houden aan de afspraken die je maakt. We haalden het niet om het einde van de scène af te maken, maar besloten omdat het op improvisatiebasis allemaal ontstaan is, het einde aan de hand van de tekst te improviseren. Dit zodat we het wel konden spelen voor een aantal mensen. Dit voelde voor mij als een overwinning, om een scène te spelen op de toneelacademie met mensen van de toneelacademie, voor mensen van de toneelacademie. Ik heb een behoorlijk aantal lessen gehaald uit deze 2 dagen. Het voelde als stappen in de goede richting, ik vond wat trucjes (ademhaling), ik vond een deel van mijn fantasie en een stapje dichterbij het dalen in mijn lijf.

In de trein terug maakte ik de samenvattingen af voor Jakob von Gunten + ik maakte wat teksten voor liedjes die in de voorstelling zouden moeten. In dit moment bedacht ik me, dat het niet haalbaar zou zijn om de voorstelling af te hebben voor mijn recital van 6 Juni. Hier belde ik Albert over en vertelde ook wat ik heb gehad aan de 2 dagen werken in Maastricht. Albert was het eens met me dat we het niet gingen redden, maar wilde het wel afmaken, dat was ons gezamenlijk doel.

's Avonds een repetitie van Cue-Quartet voor een optreden voor zaterdag.

Donderdag

Zangles Edward. Vertelde hem wat de 2 dagen Maastricht met mij gedaan hebben. Ik vertelde dat het ontzettend leerzaam is geweest, dat ik voelde dat ik stappen heb gemaakt, maar ook dat het weer heel confronterend is geweest. Om ergens aan te werken, wat je nog niet zo goed beheerst. Merkte wel dat ik niet heel goed zong door de vermoeidheid, maar dat ik mezelf veel beter voelde in de zangles. Ik stroomde nog niet, maar had er wel stappen in gezet. Dit voelde ik door de overwinning op mezelf.

Om 15:00 Zangles gegeven.

's Avonds repetitie van Mortem. Deze repetitie ging heel erg goed, dankzij de gewonnen vaardigheden van dinsdag en woensdag. Het voelde alsof ik zweefde, deze repetitie. Voelde me vrij deze avond, had het idee te stromen. Mijn lijf sprak deze avond.

Vrijdag

Repetitie in de ochtend met Cue-Quartet voor ons optreden de volgende dag. Repetitie verliep soepel.

Week van 20 mei 2016

Training: vroeg aanwezig vandaag, was er al om 19:30 zodat ik bij de groep ervoor les zou kunnen geven en zelf te stretchen en op te warmen. KUMITE training. Begon met lesgeven aan de jeugd. Bij een Kumite training, komt ook KIHON te pas, was begonnen met het uitleggen van bepaalde stoot- en traptechnieken en dat uitbouwen oefeningen samen, en later los sparren. Merk door het uitleggen van de techniek, ik het zelf ook nog beter leer begrijpen, dat techniek dus ook vrijheid geeft. Eigen training was voornamelijk ook trainen en coachen. Soms hebben we een Kumite training en dan coach je elkaar ook in een wedstrijdje. Zo dubbelde ik met trainingmaat Joey. Hij en ik zijn al van jongs af aan teammaatjes en hebben een goede band. Vertrouwen elkaar op de mat volledig. Was leerzaam om elkaar te coachen, deden we wel vaker, ook op wedstrijden, maar het is al lang geleden dat we dat gedaan hadden. Merkte dat het vertrouwen geeft als iemand mee kijkt en daardoor kan ik meer loslaten, denk dat dit ook een koppeling is naar het acteren en zingen. Ik moet me laten coachen, mensen laten helpen en niet denken alles zelf beter te weten en te kunnen, ik kom om iets te leren.

Zaterdag

Optreden Cue-Quartet. Dit optreden was leuk, gemoedelijk en we stonden echt boven ons materiaal. Zo konden we ter plekke muziek maken en hadden we geen rand spanningen op de spanning, van het optreden na. Merk dan dat het echt 'samen' zingen heel veel oplevert. Je kan leunen op elkaar, je vertrouwt elkaar en dat brengt goede dingen. Ik heb niet het gevoel in deze groep, dat ik alles zelf moet doen. Mensen zijn professioneel en zorgen dat alles gekend is zodat we er zelf ook meer plezier uit halen en het dus naar een hoger plan kunnen tillen.

Zondag

Tekst studeren Mortem. Door de lessen van Aram merk ik nu dat ik stappen zet in het begrijpen van een tekst. Het wordt meer helder, en ik begin mijn verbeelding te kunnen gebruiken. Dit had ik voorheen nog niet 'echt' bij het zelf repeteren. Niet echt klinkt dubieus, maar ik probeerde het wel, en er kwam wel wat, maar nooit een concreet beeld wat zich nu wel begint te vormen. Werken aan een website voor Cue-Quartet en 's avonds eindexamen van een 4^e jaars student. Weer betrapte ik mijzelf erop dat ik alleen de slechte kanten zag. Kon de positieve punten niet noemen, vond het niet voldoen aan mijn eisen. Stel ik dan te hoge eisen?

Maandag

Toets Muziekfilosofie. Daarna schrijven voor Jakob Von Gunten. Heb een nieuwe scène op papier gezet en een lied vertaald. Merk dat ik hier wel veel plezier uit haal. Zelf creëren dacht ik nooit echt te kunnen, totdat ik het gewoon ben gaan doen. nu merk ik dat ik best wel wat kan schrijven, tekst of muziek of vertalingen. Hier wil ik wel graag mee door gaan in de toekomst.

Dinsdag

Zangles Ingrid: nummers voor m'n tentamen doorgezongen. Ik had deze ochtend besloten welke nummers dit zouden zijn omdat het niet mogelijk was om het te redden met het stuk. Ik had bedacht om te zingen. I'll cover you reprise, uit rent, Dunkles schweigen an den Tischen, les Miserables, Oh, what a beautiful Mornin, en 3 nummers met Cue-Quartet. De opening van 'The New World' songs for a new world. Hear my song, uit songs for a new world en van Sinatra Come fly with me in een 4 stemmig arrangement van Mac Huff. De solo stukken heb ik deze ochtend met Ingrid doorgezongen, maar ik was snot verkouden en merkte dat niet alles het deed zoals het zou moeten, maar kwam er wel doorheen. Merk dat ik technisch aan het verbeteren ben. Vertelde aan Ingrid dat ik naast dit, graag wat wil vertellen over mijn ontwikkeling in dit jaar a.d.h.v. de lessen. Dus over het schrijven en het spelen/behandelen van tekst. Vond ze wel een goed plan. Om mijn ontwikkeling/zoektocht te delen.

Woensdag

Vroege repetitie voor Mortem. Samen met de regisseur werken aan de monologen die ik in het stuk heb. Begin steeds beter mijn keuzes tekstueel te kunnen maken, kan eruit lichten wat belangrijk is. Wil nog niet altijd in mijn lijf dalen. Kan wel iets makkelijker bij emoties.

Donderdag

Helpen voor het eindexamen van een student. Wat technische dingen voor haar eindexamen. 's Avonds weer repeteren met Menno. Nu met het gehele ensemble. Werken aan de groepsscènes en die lopen nog steeds niet. Hier ontstaat langzaam irritatie over. De regisseur weet ook niet duidelijk genoeg wat hij hier mee aan moet. 's Avonds na afloop praten we hier over, om te zoeken naar oplossingen hoe we de groep in beweging gaan krijgen. Ben me nu wel weer met dingen aan het bemoeien die me eigenlijk niks aangaan. Daarnaast ben ik al onwijs druk met alles, dus niet heel slim. Maar goed. Wil weer een vinger in de pap hebben en voel me weer verantwoordelijk.

Vrijdag

Even bellen en mailen met Albert over het verhaaltje dat ik aan het maken ben om te vertellen gedurende mijn recital. Wat ik allemaal ontdekt heb afgelopen jaar. Zelfstudie en een repetitie van Cue-Quartet voor mijn recital. Een van onze leden heeft een arrangement geschreven voor I'll cover you-reprise dat er een achtergrond koortje is voor 3 personen dat moesten we nog studeren en ook het andere materiaal even puntjes op de 'i' gezet. Pianist geregeld voor mijn recital.

Week van 27 mei 2016

Training 20:30. Op zoek naar de overlapping in de training, kan ik mijn acteren gebruiken voor het trainen van karate. Hier heb ik ook over gesproken met mijn karate trainer. Die zegt daarover 'als je de souplesse wilt trainen die je nodig hebt bij jezelf verdedigen op straat maak je zeker gebruik van je acteercapaciteiten. Het gaat om het gemak, de souplesse.' 'Ik speel hier altijd mee, ik zorg dat het heftiger lijkt dan dat het is, ik kan kiezen of ik doorsla, of het controleer.' Volgens mij doe je dit in acteren ook, je verbeeld je een situatie. Het probleem maak je altijd zo groot mogelijk, dat doe je ook dus met karate als je traint, 'wat als'...

Zaterdag

Zelfstudie en verder schrijven aan mijn betoogje voor recital.

Maandag

Zelfstudie voor mijn recital. Stukken doornemen met pianist. Tempo afspreken enz..

Repetities Mortem blijven moeizaam. We moeten nu echt de gehele lijn gaan spelen, anders komt het niet af, alleen zijn nog niet alle scènes goed gezet, goed uitgewerkt en weten we niet hoe we bepaalde scènes aan elkaar gaan plakken. Daarvoor gaan we de gehele boog spelen, maar de overgangen moeten we helder maken voordat we het echt kunnen gaan doen, dit vind ik lastig en merk dat ik hierdoor op slot raak.

Dinsdag

Zangles Ingrid: Ben nog steeds verkouden, het gaat niet weg. maar ik kom nog steeds door de nummers heen, alleen niet met zoveel resonans. En kan niet zo lang zingen. De 3 kwartier van de les is echt wel de max. Van Ingrid mag ik even niet meer studeren en moet rustig aan doen.

Repetitie Mortem: vanavond spelen we onze eerste volledige doorloop zonder stop. Het brengt ook dingen, maar het is nog te veel zwemmen. De overgangen die niet lopen (allemaal) moeten we nu echt gaan maken

Woensdag

Repetitie met pianist voor het recital. Moeizaam omdat ik nog steeds ziek ben. Maar de nummers doorzingen kon wel, zijn nog bezig geweest om tempi van nummers goed te krijgen. Tweede uur van de repetitie kwam Cue-Quartet erbij om de stukken door te nemen. Dit liep wel redelijk soepel, maar de pianist moet nog wat beter zijn stukken studeren. Maakt wel fouten en dat levert me stress op.

Donderdag

Les Edward afgezegd omdat ik te verkouden ben. Mijn stem is weg, dus moet rust houden. Wel afspraak met Albert om te werken aan de interpretatie van de nummers, repetitie loopt moeizaam omdat ik ziek ben en me steeds zieker begin te voelen. Repetitie vervroegd gestopt.

's Avonds repeteren met Menno, heb gezegd dat ik me niet lekker voel dus als het niet gaat, dat ik weg ga. (Loop mezelf voorbij, doe niet wat ik voel dat ik zou moeten doen.)

Repetitie met pianist afgezegd omdat ik me niet goed voel. Kan beter in bed blijven, maar ga na de middag wel luisteren naar de recitals. Maar ga daarna weer snel mijn bed in.

Week van **3 juni 2016**

Niet wezen trainen vanwege ziek zijn.

Weekend ziek op bed gelegen.

RECITAL **6 juni 2016**

Recital begon om 10:30 en om 8:00 ben ik voorzichtig gaan inzingen. Stem doet het wel, maar niet naar behoren. Om 9 uur hadden we afgesproken de zaal in te gaan. Eerst even rustig met elkaar nog wat dingen doorgenomen, maar ik zei wel te willen sparen omdat ik niet helemaal beter was en niet helemaal bij stem. Tijdens het recital is het wel vrij goed gegaan allemaal, heb in het moment andere keuzes gemaakt om te zorgen dat alles eruit kwam. Interpretatie van nummers ging wel goed. Had de tekst op papier meegenomen voor wat ik afgelopen jaar heb ontwikkeld en wilde hier over vertellen. Naar mijn idee is een recital gewoon een moment om te vertellen en te laten zien waar je mee bezig bent geweest en wat je doorgemaakt hebt, maar hier kreeg ik een probleem over. Ze vonden niet dat dit de bedoeling was. Ook de externe en daar kreeg ik ook een discussie ter plekke mee. Het recital was een overwinning, omdat ik ziek was en toch alles gezongen had, maar viel in het water doordat er niet duidelijk beschreven was wat een recital is, daarnaast ben ik blijkbaar ook erg koppig en achteraf dacht ik zelf ook dat ik misschien wel te heftig heb gereageerd. Heb geen plezier gehaald uit deze dag. Heb voor mijn idee niet mijn karate hier in kunnen combineren.