



## FlutonicaNieuws

2009-1

### In dit nummer

- Van het bestuur
- Nieuwe penningmeester
- Beter in je vel op het podium
- Bijdrage 2009
- Info

### Activiteiten

- ♫ 07-03-2009
- ♫ 08-04-2009
- ♫ 13-06-2009
- ♫ 20-06-2009  
Traverso workshop
  
- ♫ 21-03-2009  
Workshops:  
Ademhaling/Houding en  
Presentie/Presentatie
  
- ♫ 16-05-2009  
Flutonica Fluitorkest
  
- ♫ 18-04-2009  
Fluitexamens: theorie
- ♫ 13-06-2009  
Fluitexamens: praktijk
  
- ♫ 28-03-2009  
Benelux Fluitconcours  
ensembles
  
- informatie en opgave  
[www.flutonica.nl](http://www.flutonica.nl)  
[info@flutonica.nl](mailto:info@flutonica.nl)  
of via het secretariaat

### Van het bestuur docent-coaches

Halverwege het huidige seizoen zijn er al weer nieuwe ontwikkelingen te melden. Flutonica, het Benelux Fluitconcours en Het Nederlands Fluitgenootschap werken aan nauwere samenwerking! Zo willen we graag docenten overall in het land als coach verbinden aan de ensembles die mee gaan doen aan het komende Benelux Fluitconcours.

Geïnteresseerde docenten kunnen zich opgeven via het secretariaat van Flutonica! Ook voor andere activiteiten proberen we onze doelgroepen meer met elkaar in contact te brengen. Wij willen deelnemers, vrijwilligers en professionals blijven motiveren om zich in te zetten voor de workshops om daarmee het fluitspel in Nederland te stimuleren. Houd de agenda zoals die op de site vermeld staat regelmatig in de gaten voor de meest recente vermeldingen van activiteiten!

Erik Verbeek, *voorzitter*

### Flutonica's nieuwe penningmeester

Na lang zoeken is het gelukt een Vriend van Flutonica bereid te vinden de penningen van de stichting in beheer te nemen. Het bestuur stelt met veel genoegen Gerdien Hakstege voor als nieuwe penningmeester van Flutonica. Zij is 1 januari 2009 in functie getreden. Het bestuur wordt daarmee versterkt met een amateurfluitist, zodat het evenwicht tussen amateurs en professionals in het bestuur behouden blijft.

Wie is Gerdien Hakstege? Gerdien is een enthousiaste amateur-fluitist. Zij heeft nog altijd les, hoofdzakelijk op de C-fluit, maar bekwaamt zich ook op de altfluit en sinds kort op de basfluit. Vooral de klank van de lage instrumenten spreekt haar aan. Gerdien volgt veel cursussen en workshops, van de Vereniging voor Volksmuziek, NFG en natuurlijk Flutonica. Zij speelt in een kamermuziekensemble en is vast lid van het Flutonica Lees verder: blad 4

### Secretariaat:

Paulus Potterhof 18  
1506 JX Zaandam  
T (075) 617 06 44  
[info@flutonica.nl](mailto:info@flutonica.nl)  
[www.flutonica.nl](http://www.flutonica.nl)

**Stichting Flutonica** is een ontmoetingspunt voor amateur dwarsfluitisten en traversospelers. Flutonica organiseert ontmoetingsdagen, projecten en workshops.

## Charlotte Stelder – beter in je vel op het podium

Yvonne Jansen



**Charlotte Stelder** is fluitiste. Ze studeerde aan het conservatorium in Maastricht. Als fluitdocente is ze verbonden aan muziekschool De Plantage

in Tiel. Daarnaast heeft ze ook nog een privépraktijk.

Verder speelde Charlotte jarenlang altfluit in het Nederlands Fluitorkest. Nu is ze fluitiste van het Nederlands Begeleidingsorkest. Dit orkest begeleidt amateur- en semiprofessionele koren. In eerste instantie deed het orkest dit alleen in de regio van hun thuisbasis, de Veluwe. Door de jaren heen is dit uitgebreid en nu treedt het Nederlands Begeleidingsorkest op door het hele land. Meestal begeleiden ze grotere werken en het is dan ook vooral druk rond Kerst en Pasen wanneer de passies worden uitgevoerd.

Naast haar muzikale loopbaan studeert Charlotte haptonomie aan het ITH (Instituut voor Toegepaste Haptonomie) en ze gaat dit jaar afstuderen. Ze heeft een praktijk voor haptonomie in Velp (bij Arnhem) en hier werkt ze onder andere ook met musici.

-----\*\*\*-----

Op 21 maart 2009 zal Charlotte een workshop podiumpresentatie en podiumpresentatie geven. Daarbij zal ze ook de leer van de haptonomie toe gaan passen.

### Wat houdt haptonomie in?

Haptonomie is de leer over hoe je je voelt. Het gaat altijd over contact. Contact met jezelf en vervolgens met de ander. In de haptonomie leer je meer contact te krijgen met je echte gevoel, de kern van wie je echt bent.

Een mens past zich aan de ander aan. Dit door middel van gesprek en lichamelijk gedrag. Het lichaam voelt het contact met anderen. Negatief contact betekent spanningen,

houterigheid, positief contact betekent ruimte en ontspanning. Bekeken *voelen* zorgt vaak al voor fixatie. Als je dit negeert sluit je het gevoelscontact af met jezelf (je wilt dit niet voelen).

Als je dit vertaalt naar het musiceren, kun je zeggen: wat weerhoudt mij er van om te laten horen wat ik kan? Vaak worden we met fluit spelen belemmerd door allerlei gedachten, zoals: 'als ik maar geen fouten maak, als die of die me maar niet hoort, als ik maar geen bibberlip krijg'. Maar ook twijfels als: 'kan ik het wel, is die ander niet veel beter dan ik?' Vaak weten we ook niet hoe we over komen en hoe we ons een houding moeten geven op het podium. Bijvoorbeeld: Wat doe je bij een applaus? Vaak staan we een beetje te schutteren. Dan voelen we ons lichaam niet echt meer; we zitten helemaal in ons hoofd. Alleen de nare dingen zoals bibberknieën voelen we.

Haptonomie komt voort uit de fysiotherapie. Steeds terugkerende klachten maakten dat er een nieuwe visie ontstond. Wat zit er achter de kwaal? Haptonomie heeft ook raakvlakken met de psychologie. Met een psycholoog kun je gaan zoeken naar de diepere (emotionele) oorzaak van de klachten. Een haptonoom laat je vervolgens voelen wat er bij jou gebeurt, waardoor je eerder de signalen van je lichaam leert herkennen. Zo leer je gaandeweg anders met situaties om te gaan.

### In maart houd je bij Flutonica een workshop podiumpresentatie en podiumpresentatie. Welke onderwerpen worden daarin onder andere behandeld?

We gaan bekijken hoe iemand zich presenteert en op welke manier iemand aanwezig is voor anderen. Verschillende oefeningen en aanwijzingen helpen je ervaren dat een kleine aanpassing al kan helpen om je stukken beter te voelen. Mensen zijn vaak geobsedeerd door de noten. Maar als je dat kunt loslaten kun je veel prettiger muziek maken. En dat is zichtbaar en hoorbaar.

We gaan er niet alleen op in hoe iemand zichzelf ziet, maar ook hoe anderen diegene zien en ik zal tips geven over hoe je je lekkerder kunt voelen op het podium.

Ik besteed ook aandacht aan de authenticiteit van elke speler; juist dit maakt een muziekstuk zo eigen. We zijn allemaal anders – gelukkig!

Overigens neem ik zelf wat muziekstukken mee, dus de deelnemers hoeven niet zelf iets voor te bereiden.

### **Hoe kijk je tegen plankenkoorts aan?**

Plankenkoorts is heel vervelend.

Om een uitvoering te kunnen geven heb je natuurlijk een bepaalde spanning nodig, maar op het moment dat de stress alles overstijgt kun je niet meer genieten van wat je doet. Het is niet niks om voor publiek te spelen.

Stel jezelf een aantal vragen. Mag je van jezelf zenuwen hebben, of druk je ze krampachtig weg? Op dat moment ben je namelijk bezig met onderdrukken en heb je geen ruimte meer om je vrij te voelen. Wat voel je nou eigenlijk? Wat kun je doen om de spanningen minder te maken? En op de spannende momenten tijdens het spelen: hoe erg vind je het als er iets fout gaat? Kun je het loslaten of ben je tien maten verder nog steeds bezig met het foute nootje? Blijf steeds in het NU en weet wat er gaat komen, maar blijf niet bezig met wat er eerder is gebeurd.

Een voorwaarde om de juiste concentratie te kunnen hebben is wel, dat je goed gestudeerd hebt, en weet dat je het stuk kent. Je hebt dan ruimte voor de beleving van de muziek en dan kun je meer van jezelf laten zien.

We gaan werken aan de bewustwording. Voelen wat voor jou belangrijk is voor je het podium opstapt. Realiseer je dat je voor publiek staat en dat je contact maakt met het publiek.

### **Hoe ben je op het idee gekomen om haptonomie te gaan doen?**

Een jaar of tien geleden wist ik niet wat ik nou echt wilde en hoe ik verder wilde. Het leek wel een beetje op een burn-out. Via de huisarts ben ik bij een haptotherapeut terecht gekomen en van haar heb ik veel geleerd. Vooral om stil te staan bij mezelf en grenzen te leren kennen. Op dat moment dacht ik al: Dit vak past bij mij.

Een aantal jaren later stuitte ik via een kennis op de opleiding. Voor mij het juiste moment om aan de studie van vier jaar te beginnen. Ik vind de studie erg interessant. Het valt me op, dat er op de conservatoria een gebrek is aan begeleiding van de studenten op mentaal gebied. Er zijn zoveel factoren die invloed hebben op je spel! Met behulp van haptonomie

kan ik musici helpen zich beter te voelen op dit soort momenten, waardoor ze meer van zichzelf kunnen laten zien op het podium.

-----\*\*\*-----



### **Meedoen aan de workshop podiumpresentie en podiumpresentatie?**

De cursus vindt plaats op 21 maart a.s. in de Biltse muziekschool in Biltoven. De workshop wordt gegeven in combinatie met een workshop over houding en ademhaling (door Francien Post). Je kunt een inschrijfformulier downloaden op de internetsite van Flutonica: <http://www.flutonica.nl/workshops> (helemaal onderaan de pagina). Je kunt ook een e-mail sturen naar [info@flutonica.nl](mailto:info@flutonica.nl).

### **Vragen aan Charlotte?**

Als je vragen hebt over haptonomie en over hoe jou dat kan helpen, dan mag je contact opnemen met Charlotte via haar e-mail: [c.stelder@gmail.com](mailto:c.stelder@gmail.com).

Vervolg blad 1

Fluitorkest. Flutonica spreekt haar aan door het aanbod en de goede sfeer. Zij zet zich graag in als penningmeester voor Flutonica.

Met het aantreden van Gerdien als nieuwe penningmeester, neemt Flutonica afscheid van Joop Bonebakker, die sinds 1993 de penningmeester van Flutonica is geweest. Hij heeft gezorgd voor een gezonde financiële huishouding en was een meester in het werven van subsidies en fondsen. Daarnaast heeft hij een grote inhoudelijke inbreng gehad door zijn brede belangstelling voor fluitminnend Nederland en zijn vaardigheid in het netwerken. Het bestuur dankt Joop voor zijn grote inzet voor Flutonica en wenst hem nog vele gezonde en muzikale jaren.

## Bijdrage 2009

Tegelijk met dit FlutonicaNieuws ontvangt u de rekening voor de bijdrage voor 2009. Wilt u zo vriendelijk zijn deze bijdrage vòòr 1 maart 2009 over te maken naar onze rekening. Het bedrag is niet groot, maar betekent voor Flutonica veel. Met uw bijdrage kunnen nieuwe activiteiten worden opgezet en bestaande activiteiten verder ontwikkeld worden. Als Vriend van Flutonica krijgt u korting op de deelnameprijs van alle activiteiten.

Flutonica streeft naar een aanbod voor alle amateurfluitisten en traversospelers van beginnend tot gevorderd niveau in de vorm van workshops en speeldagen onder leiding van deskundige en gespecialiseerde docenten.

De traversogroep komt al vele jaren maandelijks bijeen met een interessant programma rond speciale thema's. Voor docenten is Flutonica interessant door het aanbod van fluitexamens. Docenten kunnen gebruik maken van de docentenbank op de website van Flutonica. Vraag een aanbod ontmoeten elkaar hier.

In het Muziekscholenproject biedt Flutonica workshops aan en organiseert Flutonica projectdagen in samenwerking met muziekscholen.

In samenwerking met het Benelux Fluitconcours werkt Flutonica aan bekendheid van het amateurfluitspel en het verhogen van het niveau. Meerdere laureaten van het Fluitconcours vonden hun weg in de professionele fluitwereld.

Uw bijdrage wordt goed besteed.

Brengt u Flutonica ook eens onder de aandacht van fluitisten die onze organisatie en website nog niet hebben gevonden. Uitbreiding van het Vriendenbestand is welkom.

Bezoek onze website, [www.flutonica.nl](http://www.flutonica.nl), voor actuele informatie, opgave en formulieren.

## Info, zie ook [www.flutonica.nl](http://www.flutonica.nl)

- 07-03, 18-04, 13-06, 20-06-2009  
Traverso workshop  
o.l.v. Frédérique Chauvet  
7 maart met Clare Beesley  
20 juni met concert rond het thema Engelse traverso muziek in het kader van het Händel en Purcell jaar.  
10:00 uur, Bunnik  
€60,00  
(Vrienden van Flutonica: €50,00  
semesterabonnement: €37,50 per keer)
- 21-03-2009  
Workshops: Ademhaling/Houding en Podiumpresentatie/Podiumpresentatie  
o.l.v. Francien Post en Charlotte Stelder  
10:30 uur, Bilthoven  
€55,00  
(Vrienden van Flutonica: €45,00)  
Beide workshops worden als één geheel aangeboden. De workshops sluiten op elkaar aan en liggen in elkaars verlengde.  
Maximaal aantal deelnemers: 20
- 16-05-2009  
Flutonica Fluitorkest  
o.l.v. Chris Lansdorp  
10:30 uur, Utrecht  
€25,00  
(Vrienden van Flutonica: €20,00)
- 18-04-2009  
Fluitexamens theorie, Rhenen
- 13-06-2009  
Fluitexamens praktijk, Bilthoven
- 28-03-2009  
Benelux Fluitconcours: ensembles  
Adams Fluitatelier, Ittervoort  
Tevens 28-03 en 29-03-2009 Fluitfestival  
Zie: [www.fluitconcours.nl](http://www.fluitconcours.nl)
- Stichting Flutonica  
Vriend voor €25,00 per jaar  
Jongeren tot 25 jaar: €12,50 per jaar
- FlutonicaNieuws  
Redactie: Yvonne Jansen, René de Vos