

# Tips & Tricks – Class & Jazz

---

*Raph Van Goubergen*

© 2016, Raphaël Van Goubergen – Uitgegeven in eigen beheer



[raphvangoubergen@telenet.be](mailto:raphvangoubergen@telenet.be)

[www.classandjazz.be](http://www.classandjazz.be) – [info@classandjazz.be](mailto:info@classandjazz.be)

Langestraat 78 - 1910 Kampenhout, BELGIUM

+32(0)486/11.95.66 (Mobile) - +32(0)16/65.11.79 (Home)

*Alle rechten voorbehouden.*

*Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.*

---

# Tips & Tricks – Class & Jazz

---

Je bent ingeschreven bij Class & Jazz om er muziek te leren. Dit boekje wordt je als aangeboden om jou, zo goed als mogelijk, te helpen bij de aanvang van het grote muziek avontuur.

In dit boekje worden **Tips & Tricks** verzameld die wij graag delen met onze studenten. De meeste tips zijn van zeer algemene, maar wel van essentiële aard. Typisch die zaken die we wel eens in de les vermelden, maar zelden (of allicht te weinig) herhalen omdat die zaken voor vele actieve muzikanten (maar niet altijd voor studenten) als evidenties worden beschouwd. Jullie kunnen, dankzij dit boekje, er steeds opnieuw naar refereren, er naar terugkomen bij twijfel.

*(Deze tekst is ook, zo goed als integraal, en in drie talen, terug te vinden op onze [Class & Jazz Webschool](#).)*

## INDEX

<b>TIPS &amp; TRICKS – CLASS &amp; JAZZ</b> .....	<b>1</b>
<b>OEFENEN</b> .....	<b>3</b>
HOEVEEL MOET IK OEFENEN PER DAG/WEEK? .....	3
GEDULDIG: OP HET JUISTE TEMPO, MET PRECISIE!.....	5
REGELMATIG: MAAK EEN WEEKPLAN .....	9
GEORGANISEERD: MAAK EEN DAGPROGRAMMA.....	10
DE JUISTE FOCUS DOOR DE JUISTE OMSTANDIGHEDEN .....	11
<b>STIMULEER JE KIND(EREN)</b> .....	<b>12</b>
<b>OMGAAN MET HET INTERNET EN MET MUZIEKSOFTWARE</b> .....	<b>13</b>
AUDIO VOORBEELDEN EN TUTORIALS .....	13
PARTITUREN .....	14
MUZIEK THEORIE.....	15
SOFTWARE EN APPS.....	15
<b>MUZIEK SPELEN</b> .....	<b>17</b>
SAMENSPEL: ÉÉN WORDEN MET DE MUZIEK.....	17
DE MUZIEK UITLEGGEN: DE INTERPRETATIE.....	19
GENIETEN .....	19
CONTEMPLATIE .....	20
<b>WAT IS “PLANKENKOORTS”? HOE MOET IK ERMEE OMGAAN?</b> .....	<b>21</b>

# Oefenen

---

## HOEVEEL moet ik oefenen per dag/week?

Het eenvoudige antwoord is ongeveer als volgt:

Kies je gewenste doel

- Vrijtijd amateur => 30 minuten à 1 uur per dag
- Goede amateur => 1 à 2 uren per dag
- Professioneel => 2 à 4 uren per dag
- Virtuoso => 4 à 8 uren per dag

Een instrument bespelen is een zware opdracht voor de coördinatie. Het is een handeling die veel oefening en herhaling vergt. Geduld en regelmaat zijn dus vereisten. Vergelijk het met een baby die leert lopen. Die is daar elke dag mee bezig, zo niet zou hij het nooit leren. En eens hij het kan, doet hij het ook alle dagen, anders zou hij het verleren.

Recent wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat men 10.000 uren praktijk en oefening nodig heeft om "expert" te worden, en dit in eender welk domein. Wat feitelijk betekent dat muziek niet moeilijker is dan eender welk ander domein (bv. koken, computerspelletjes, voetbal, ...).

**10.000 uren = +/- 3 uren per dag gedurende 10 jaar = +/- 20 uren per week = +/- 1000 uren per jaar.**

Natuurlijk wil niet iedereen "expert" worden, maar, ook al wilt men maar voor één vijfde expert worden (zijnde, een goede amateur) dan zal men toch nog ...

**... 200 uren per jaar, 4 uren per week, 35 minuten per dag, moeten oefenen!**

**(En ... na 50 jaren zal men dan toch nog helemaal expert worden.)**

Het eenvoudige antwoord op de vraag is dus onmiskenbaar "Veel !".

Maar let op! Er zijn nogal wat psychologische valkuilen.

### Oefen uit motivatie, niet uit verplichting!

Een baby die leert lopen heeft niet het gevoel dat hij "oefent", en al helemaal niet dat hij ertoe *verplicht* wordt. Hij "probeert" gewoon, en hij blijft proberen tot het lukt. Hij is "er gewoon mee bezig", want hij wilt leren lopen, niet omdat hij *moet* leren lopen.

Als je jezelf *verplicht* om te oefenen kan dat je motivatie serieus aantasten. Een doorsnee mens houdt niet van *verplichting*. Je moet dus steeds je hoogste doel voor ogen houden, en dat is dat je wilt leren spelen. En dat gaat nu eenmaal niet zonder de nodige praktijk. Niet oefenen is dus in feite geen optie, want zonder oefening baart men geen kunst.

**Maar, doe het omdat je wilt, niet omdat je *moet*.**

### Vermijd de overdosis, hou het beperkt. Forceer jezelf niet!

In het begin is alles leuk. Bewogen door de beste voornemens oefent men, en oefent men veel – en dan nog meestal niet eens op een efficiënte manier. Na slechts één week oefenen is men het al beu, des te meer dat de verwachte resultaten uitblijven omwille van het gebrek aan efficiëntie. (Voor "efficiënt" studeren: lees verder)

Oefen, in het begin vooral, liefst met betrekkelijke korte oefensessies. Alleen gevorderde muzikanten, met een goed oefenplan, kunnen "lang" oefenen. Probeer wel alle dagen te oefenen, maar hou het beperkt, ga niet in overdrive! Indien je plezier hebt aan het oefenen, doe dan voort, maar forceer jezelf niet! Lukt een bepaalde oefening niet meteen? Weet dan dat je er later steeds op terug kan komen, desnoods op dezelfde dag nog. (Jonge kinderen, bijvoorbeeld, oefenen vaak efficiënter in 3 x 5 minuten, dan in 1 x 15 minuten.)

### Plan je oefensessies!

Men hoort vaak zeggen dat men elke dag (minstens) 30 minuten moet oefenen om vooruitgang te boeken. Maar oefenen met de klok is een zeer slechte methode. Het verstrooit ons gewoon van het eigenlijke doel. Wij zeggen liever dat een student er moet mee bezig zijn, vaak en regelmatig. Dat kan dus evengoed X-maal 5 minuten per dag zijn.

Het belangrijkste om efficiënt te oefenen is een goed studieplan hebben, en een antwoord hebben op de drie essentiële vragen:

1. Hoe oefenen?
2. Wanneer oefenen?
3. Wat oefenen?

De antwoorden op deze drie vragen, in volgorde: **wees P.R.O.**

- |             |                  |                 |
|-------------|------------------|-----------------|
| 1. Hoe?     | <b>Patient</b>   | (geduldig)      |
| 2. Wanneer? | <b>Regular</b>   | (regelmatig)    |
| 3. Wat?     | <b>Organized</b> | (georganiseerd) |

### GEDULDIG: op het juiste tempo, met precisie!

Het juiste tempo vinden, en de nodige precisie hanteren, om te oefenen is een zeer complex gegeven. Het laat zich niet zomaar omschrijven via de enkele tips die we hieronder meegeven. Het is juist omwille van die complexiteit dat een coach, jouw leraar, zo noodzakelijk is. Maar het is wel de bedoeling dat je geleidelijk aan je eigen coach wordt, dat je de complexe mechanismen – en de veel voorkomende fouten – van het oefenen leert herkennen en bij te sturen.

De tips die we hieronder geven riskeren allen hun doel te missen, en mogelijk nieuwe problemen te veroorzaken, indien ze niet correct worden begrepen en toegepast. Men moet tempo en precisie leren "voelen", zowel mentaal als fysisch, in het kader van, enerzijds de coördinatie van de bewegingen (= de techniek), en anderzijds de muziek zelf.

Het klopt bijvoorbeeld dat trager oefenen (zie eerste tip) jou zal helpen in de meeste problematische situaties, zeker wat betreft de coördinatie van de bewegingen. Maar soms moet je juist sneller oefenen, omdat je anders geen muziek (geen maat) voelt en/of hoort.

Het klopt eveneens dat je de hoogste precisie moet hanteren bij het studeren, dat je geen enkele fout mag toelaten (zie tweede tip), om zo de juiste coördinatie aan te leren. Maar evengoed moet je ook, bij het muziek spelen, leren doorspelen in de maat ondanks de fouten, anders speel je geen muziek.

### De drie oefenfasen

Men kan het oefenen van een (moeilijke) muzikale trek schematisch onderverdelen in drie fasen:

**De Puzzelfase:** de noten, de bewegingen, het ritme, de ademhaling, ... stap voor stap in de juiste volgorde plaatsen, foutloos, met veel geduld. Men speelt bij deze fase nog geen muziek.

=> ZEER TRAAAG

**De Maatfase:** idem, maar deze keer in de maat, met een metronoom als het kan. Bij deze stap kan het soms nuttig zijn om één of meer van bovengenoemde elementen weg te laten. Bij een complex ritme kan men zich bijvoorbeeld tijdelijk concentreren op het ritme alleen, en de "juiste" noten even weglaten. Bij deze fase vertaalt men de puzzel naar iets muzikaal.

=> EERST TRAAAG en dan geleidelijk aan versnellen

**De Muziekfase:** vaak betekent dit "nu, sneller", maar niet altijd! Bij deze fase moet men zich vooral concentreren op het muzikaal concept, op het klankbeeld. Men moet nu de technische details van stap 1 en 2 "vergeten" en "loslaten" om muziek te spelen. Zing dus mee! Zingen is "muzikaal denken" en omvat het gebruik van je muzikaal gehoor. Het zal het "technisch denken" vervangen. De beste houvast bij deze fase, zij het niet noodzakelijk de enige, is zich concentreren op de dynamiek: Hoe luid, of stil, moet dit klinken? Waar moet ik de accenten plaatsen?

LET OP! Deze drie fasen moet men relativeren, en niet noodzakelijk in volgorde doornemen.

Wanneer (en alleen als) het mogelijk is kan men vaak beter meteen overgaan naar de Muziekfase.

Want, wanneer men een goed idee heeft van hoe een muzikale trek moet klinken, dan gaat vaak de

techniek zonder meer volgen. Terwijl men soms eindeloos bij de Maatfase blijft steken omdat men de muziek nog niet voelt. Lukt het nog niet in de Muziekfase? Dan weet men tenminste dat er nog problemen zijn, welke deze problemen zijn, waar deze zich bevinden en hoe we deze problemen kunnen oplossen in één of beide eerdere studiefasen.

### TRAGER!

De vaakst voorkomende fout bij het oefenen is het "te snel" oefenen.

#### **Ben je aan het frustreren? Dan ben je waarschijnlijk te snel bezig.**

Een moeilijke coördinatie aanleren is altijd mogelijk stap voor stap (Puzzelfase), soms ook al op een traag tempo (Maatfase), waar het op een snel tempo (tijdelijk) vrijwel onmogelijk is. Het koppig en eindeloos blijven proberen op snel tempo brengt onvermijdelijk enorm veel frustratie mee, wat vernietigend is voor de motivatie. De resultaten blijven tergend lang uit. Men geraakt onzeker, men denkt dat men het niet kan, dat men het nooit zal kunnen, met het risico dat men het gewoon opgeeft.

Erger nog, het veroorzaakt een enorme spanning in geest en lichaam, waardoor men een foute houding gaat aannemen: men veroorzaakt krampen (die op lange termijn tot peesontstekingen kunnen leiden), men neemt slechte gewoontes aan die moeilijk af te leren zijn.

Dom eigenlijk, wanneer men beseft dat het op traag tempo – stap voor stap – vrijwel onmiddellijk lukt. Maar, anderzijds, zeer begrijpelijk. Het geduld is niet de meest voorkomende goede eigenschap van de doorsnee mens. We zijn allen wezens die liefst onmiddellijke resultaten willen. Maar we foppen onszelf constant door te denken dat snel werken ook snelle resultaten oplevert. Het tegendeel is waar: hoe trager, en juister, hoe sneller de resultaten!

Je zult jezelf dus vaak genoeg betrappen op een hele serie vruchteloze pogingen, op een te snel tempo, vooraleer je er aan denkt om tegen jezelf te zeggen: "TRAGER!". Ook gevorderde muzikanten maken die fout. Leer jezelf om die "domme" fout op te sporen, en meteen af te blokken.

#### **Leer jezelf het magische woord: "TRAGER!"**

### JUIST!

Het is uiteraard ook belangrijk om JUIST, lees FOUTLOOS, te oefenen. Fouten aanleren is gewoon geen optie. Hoe vaker men een fout herhaalt, hoe moeilijker het wordt om deze af te leren. Maar het is natuurlijk niet gemakkelijk – en zelfs onmogelijk indien de eerste pogingen (onvermijdelijk) te snel worden uitgevoerd – om van meet af aan alles juist te spelen. Je zal dus hoogstwaarschijnlijk wel eens fouten spelen. De bedoeling is dan om de balans naar JUIST te doen overhellen: veel vaker juist te spelen dan fout. Hiervoor kan je gebruik maken van ...

#### **"De 5-proef"**

Het doel van deze oefening is om 5 pogingen achtereen JUIST te spelen. Is poging n°3 fout? Dan begint men gewoon opnieuw te tellen vanaf 1.

Let goed op! Dit kan een heel frustrerend spelletje zijn indien men niet het juiste tempo toepast. Lukken de eerste pogingen niet? Dan is men waarschijnlijk nog in de Puzzelfase en moet men de

oefening stap voor stap, zonder maat, uitvoeren. Of, mogelijk kan men het wel al in de maat, maar nog niet zo snel (Maatfase).

### **"Accidenten" en "Aangeleerde Fouten"**

De 5-proef is niet geschikt voor de Muziekfase, omdat men bij die fase niet meer mag concentreren op fouten, maar integendeel op het doorspelen op muzikale wijze. Leer hier wel het onderscheid te maken tussen een "accident" en een "aangeleerde fout".

"Accidenten" zijn toevallige fouten die ontstaan door gebrek aan concentratie, maar die men bij een nieuwe poging niet meer (op dezelfde plek) maakt. Men mag die fouten in principe negeren. Tenzij men er nooit in slaagt helemaal zonder accidenten te spelen, dan moet men uiteraard op de concentratie oefenen (zie "Concentratie" lager), maar niet op de fout(en) zelf.

"Aangeleerde Fouten" zijn fouten die zich steeds herhalen, op dezelfde plek. Dit type fout moet men zo snel mogelijk de kop indrukken door opnieuw, TRAAG, de Maatfase door te nemen. Maar hier ontstaat er dan een nieuwe uitdaging in tempobeheersing. De fout zit ergens gekneld tussen twee fragmenten die men wel beheerst, en reeds muzikaal kan spelen. Indien men die goede fragmenten opnieuw trager gaat spelen, dan haalt men er de muziek en de ziel helemaal uit, wat een loodzware verveling met zich meebrengt.

**Voel je verveling? Dan ben je te traag bezig.**

### **"Beweging"**

De verveling kan men het beste vermijden door gebruik te maken van de "Beweging". Dat is snelle en trage tempo's op maatgevoelige en geleidelijke wijze laten afwisselen. Speel je goede muzikale fragmenten op het "gewone" tempo. Ongeveer één maat voor de fout begin je te vertragen – net zoals een auto vertraagt vóór de bocht, niet *plots* trager dus – tot het trage tempo dat nodig is om de fout te verbeteren. Eens je voorbij de (verbeterde) fout bent – voorbij de bocht voor de auto – neem je geleidelijk aan je gewone tempo weer op.

Herhaal die oefening vaak genoeg, en voor je het weet kan je alles, met de verbetering, op een vast "gewoon" tempo spelen.

### **CONCENTRATIE: Indelen van het stuk**

Een structuuranalyse van het stuk is onmisbaar om de concentratie wakker te houden.

- Uit hoeveel verschillende delen bestaat het stuk?
- Welke delen worden er herhaald, en wanneer?
- Waar begint een muzikale zin? Waar eindigt die muzikale zin?
- Uit hoeveel muzikale zinnen bestaat een bepaald deel?
- Uit hoeveel ritmische en/of lyrische trekken bestaat de muzikale zin?

### **De Carrure en de Vorm**

Om een muzikaal stuk goed in te delen, is het nuttig om te weten dat de structuur van een stuk afhangt van de zogenaamde "carrure": een hoger ritmisch niveau – hoger dan de maat zelf – dat werkt met groepen van een welbepaald aantal maten (meestal per 4 maten).

## Tips & Tricks – Class & Jazz

---

Een standaard carrure van een stuk (AB-vorm) is bijvoorbeeld:

- 2 muzikale delen (A en B) van elk 16 maten
- Elk deel onderverdeeld in 2 muzikale zinnen van 8 maten
- Elke zin vaak nog eens onderverdeeld in 2 halve zinnen van 4 maten
- Halve zinnen soms nog eens onderverdeeld in "trekken" en motieven van onbepaalde lengte (bv. 1 of 2 maten)

Een andere bekende carrure (AABA-vorm) is:

- 4 muzikale delen van 8 maten. Het eerste deel (A) wordt herhaald (A), dan afgewisseld door een nieuw deel (B) en opnieuw herhaald (A) --> AABA
- Elk deel is tevens een zin van 8 maten
- Soms zijn die zinnen nog eens onderverdeeld in 2 halve zinnen van 4 maten
- Halve zinnen soms nog eens onderverdeeld in "trekken" en motieven van onbepaalde lengte (bv. 1 of 2 maten)

De carrure van een stuk werkt dus meestal volgens volgend aantal maten:

**(1) - (2) - 4 - 8 - 16 - (32) - (64)**

Let wel op! Er kunnen altijd uitzonderingen zijn op deze regel. De bekendste uitzondering is de overlapping. Bij de overlapping komt het er meestal op neer dat de laatste maat van een zin – bijvoorbeeld maat 8 – tevens de eerste maat van de volgende zin is, waardoor 2 achtereenvolgende zinnen ineens slechts 15 maten tellen i.p.v. 16 maten.

Een andere zeer bekende uitzondering is de 12-maten Blues:

- 3 korte zinnen van elk 4 maten, waardoor het thema – en de zogenaamde Blues chorus – slechts uit 12 maten bestaat (i.p.v. de standaard 16)
- Bij een traditionele Blues wordt elke zin nog eens onderverdeeld in halve zinnen van elk 2 maten, met een afwisseling van vocaal – maat 1 en 2 – en instrumentaal – maat 3 en 4

### **Ademen**

Het is vrijwel onmogelijk om je concentratie aan te houden gedurende 64 maten. Maar het is vrij gemakkelijk om die aan te houden gedurende 8 of 16 maten. Je moet dus je stuk indelen in 8 x 8 maten of 4 x 16 maten. (Bij het aanleren van een nieuw stuk of fragment kan het handig zijn, indien mogelijk, om onder te verdelen in kleinere stukken van bv. 4 x 2 maten.)

Tijdens het spelen van één van deze delen mag je je vrij "muzikaal" laten gaan (zelfs "op automatisme"). Maar tussen de delen in moet je "ademen", dat is heel bewust het nieuwe deel inzetten. Vergelijk het met een onderwater zwemmer die om de zoveel meter boven komt om nieuwe lucht in te ademen. Zo vermijdt je concentratiefouten.

### **Bijkomende tips**

#### **DOSEREN**

Studeer nooit teveel, of te moeilijk, in een keer. Dat krijg je meestal niet "verteerd".  
Studeer ook niet te weinig, of te gemakkelijk, in een keer. Dat gaat gauw vervelen.



### **REGELMATIG: maak een weekplan.**

Voorzie de momenten in de week wanneer je tijd hebt, of tijd kunt maken, om te oefenen. Plan ongeveer 5 oefensessies per week (te vergelijken met de vijf dagen werkweek). Neem dus gerust ook eens een dagje verlof van je instrument (ter herinnering: Vermijd de overdosis!).

Telkens je een geplande oefensessie hebt afgewerkt kan je met een gerust en tevreden hart je werk neerleggen: "Job done!". Zo vermijd je de last van mogelijke schuldgevoelens die opkomen wanneer je "weer eens niet hebt geoefend". Wil je daarbovenop graag extra oefensessies inlassen? Dat kan uiteraard, maar het "hoeft" niet meer.

### **Vergeet niet te spelen, maar doe dat buiten je weekplan.**

Naast je plan moet je absoluut ook, en vooral, spelen. Dat was trouwens je oorspronkelijke bedoeling toen je besloot een instrument te leren spelen, niet?

Maak een repertoire op van de stukken die je al kent, en die je graag speelt. Onderhoud dat repertoire, laat dat repertoire leven: vervang regelmatig de oudere stukken die je niet meer boeien door nieuwe aangeleerde stukken. Grijp elke gelegenheid aan om stukken te spelen uit dat repertoire: pure ontspanning of plezier, bij een familiefeest, op een schoolfeest, ...

Men leert ook veel, op gebied van zuivere muzikaliteit, en ook vooral, op gebied van de broodnodige fysieke en mentale ontspanning, het "gemak" van het spelen, door gewoon te spelen (hier in tegenstelling tot het oefenen). Ook af en toe "prutsen" en "ontdekken" is bevorderlijk voor de ontwikkeling van de muzikaliteit. Maar, onthoud wel:

**"Spelen" is niet "Oefenen" !**

Doe dat dus buiten je weekplan of dagprogramma.

### **Schuldgevoelens? Nutteloos, erger, vernietigend!**

Hou je aan je oefenplan voor zover mogelijk, zo vergeet je niet te oefenen. Maar onthoud de wijze woorden van John Lennon: "*Life is what happens to you when you're busy making other plans*". Het zal zeker en vast niet altijd lukken om je aan je plan te houden. Een hele week niet oefenen is al gauw gebeurd (en is trouwens, op zich, niet altijd zo negatief). Vaak beginnen dan de schuldgevoelens de kop op te steken, daarin versterkt door de entourage, partners/ouders, maar vooral de leraar (wij dus!), die jou welwillend er aan herinneren dat je *moet* oefenen.

Schuldgevoelens zijn nefast! Ze zetten jou onder een negatieve druk die je motivatie dreigen te vernietigen. Verder zijn ze ook volstrekt nutteloos. Gooi die schuldgevoelens dus onmiddellijk van je af, en zet je gewoon terug aan het werk met een minimaal programma, zodat je rustig het oefenritme weer gewoon kan worden.

### GEORGANISEERD: maak een dagprogramma.

Het ideaal dagprogramma ziet er ongeveer zo uit:

*De aangegeven timing is een goede timing voor hele jonge beginners en is louter informatief (Niet oefenen met de klok!). Later breidt die timing automatisch vanzelf uit, zeker als je de juiste mentale houding hebt bij het oefenen.*

#### A. Techniek en Theorie

De opwarming – kort (2 minuten) – gericht op de perfecte uitvoering, niet (noodzakelijk) de snelle uitvoering

- Toonladders, Cadensen, Arpèges, ...  
*Een zeer verspreide misvatting is dat melodische instrumenten (viool, cello, zang, sax, trompet, enz. ...) geen akkoorden kunnen spelen, en die dus niet moeten oefenen. Niets is minder waar! Ze kunnen, en moeten dus, gebroken akkoorden (dat is noot per noot) oefenen.*
- Korte technische oefeningen, etudes, ...
- Moeilijke trekken (problemen) die niet op één dag opgelost geraken (zie B hieronder) uit de stukken die men aan het oefenen is
- Zichtlezing (niet te verwarren met “Lezen” hieronder)

Kies, in het begin, slechts één enkel onderdeel van de bovengenoemde mogelijkheden. Maar probeer wel dagelijks af te wisselen.

#### B. Oefenen en/of Lezen

De kern van je programma – (10 minuten)

- Problemen opsporen en oplossen in de stukken die je aan het leren bent
- De stukken perfect in de maat krijgen (traag studeren!)
- Nieuwe tekst aanleren (= lezen)
- Nieuwe tekst analyseren (= begrijpend lezen)

#### C. Repeteren en Spelen

De afsluiting – (5 minuten, afhankelijk van het aantal stukken)

- Herhaal de stukken (van B) en de oefeningen (van A) die geen noemenswaardige problemen meer vertonen, en die reeds perfect in de maat zitten, en die je binnenkort moet presenteren in de les, op een concert, ...

*Belangrijk:* Bij het spelen van de stukken in dit laatste onderdeel is het noodzakelijk om goed in de maat door te spelen, van het begin tot het einde, ook al gebeuren er hier en daar "accidenten" (fouten). "Accidents will happen" zei Elvis Costello; niemand is perfect! Het is aan de wijze waarop men een fout muzikaal opvangt dat men een grote uitvoerder herkent.

Dit laatste punt mag niet worden verward met het onderhouden van het repertoire dat je buiten je weekplan of dagprogramma doet.

### De juiste focus door de juiste omstandigheden

Een hoop, schijnbaar kleine details, die, schijnbaar, ook niets te maken hebben met muziek op zich, kunnen jouw vooruitgang in de muziek vergemakkelijken, of integendeel, in de war sturen. Ook *dat* maakt deel uit van een goede organisatie.

- Ben je steeds stipt aanwezig? In de les? Op de repetitie? Op het concert?
- Heb je je partituren, geordend, altijd en overal, mee?
- Heb je een agenda, die je mee naar de les (of op de repetitie) neemt, en waarin jouw leraar, of jezelf, kan bijhouden wat er moet worden geoefend in de komende week?
- Is jouw instrument in orde? Afgeregeld en gestemd?
- Beschik je thuis over een kamer waar je ongestoord kunt oefenen?
- Zorg je er wel steeds voor dat niets of niemand je stoort bij het werken? (smartphone, internet, radio, televisie, ...)
- ...

Deze details maken allen deel uit van een goede *discipline*. Het woord discipline komt van het woord *discipel* (de leerling) en betekent veel meer dan *tucht* alleen. Het betekent:

**De juiste *leer* omstandigheden creëren, om de juiste focus te forceren.**

**Ook de ouders spelen een hoegenaamd essentiële rol  
bij het helpen de juiste omstandigheden te creëren,  
zodat hun kinderen vooruitgang kunnen boeken!!**

## Stimuleer je kind(eren)

---

Buiten het creëren van de juiste omstandigheden kunnen ouders ook nog hun kinderen stimuleren en motiveren op andere manieren. Voor (bijna) alle tips hieronder is geen voorafgaande muzikale training vereist. Het betreft allemaal kleine activiteiten die voor iedereen voorhanden zijn.

- **Speel dagelijks muziek af.**

Thuis en in de auto, op radio e.a. muziekdragers en/of kanalen.

Wissel hierbij zoveel mogelijke verschillende muziekstijlen en –culturen af.

Ouders die zelf een instrument bespelen kunnen uiteraard ook zelf muziek maken, al dan niet samen met hun kind.

- **Stel vragen over de muziek die jullie aan het beluisteren zijn.**

Welke instrumenten hoor je?

Is de muziek hoog of laag?

Is de muziek snel of traag?

Is de muziek luid of stil?

(Voor gevorderden: )

Wat is de maatsoort van de muziek?

Is de muziek in Majeur of in mineur?

- **Laat je kinderen dansen op muziek.**

Dans mee. Gewoon bewegen in de maat is al meer dan voldoende.

Zelfs eenvoudig meeklappen in de maat is een goede activiteit.

- **Leer zingen.**

Zing mee met je kinderen, durf zingen! Zingen is de meest essentiële vorm van musiceren.

Hiermee geef je letterlijk muziek door aan je kinderen. Je hoeft hiervoor echt geen groot zangtalent te zijn. Het hoeft echt niet “perfect” te zijn. Bij twijfels over jouw stem kan je steeds bij de leraar van je kind terecht voor bijkomende tips.

Je hoeft ook niet steeds “de tekst” van het liedje te kennen. Met “la, la, la” kom je er ook!

Zelfs neuriën kan al genoeg zijn!

- **Neem je kinderen mee naar concerten e.a. muzikale activiteiten.**

- **Vraag je kind om af en toe voor jou, of voor de familie en vrienden, te spelen wat hij/zij al kan. Maar, let wel op!**

Forceer jouw kind niet als hij/zij niet wilt spelen voor anderen.

Verbeter jouw kind niet. Laat dat aan de leraars over.

# Omgaan met het Internet en met muzieksoftware

---

Het gebruik van het Internet (en van muzieksoftware) bij het leren van muziek is tegenwoordig niet meer weg te denken. Men vindt er inderdaad zo goed als alles wat men zoekt: het beste ... maar het slechtste ook. Voor de meeste studenten is het onmogelijk om een goed onderscheid te kunnen maken tussen wat hen vooruit zal helpen en wat hen in een hopeloos slop zal leiden. Men mag ook NOOIT vergeten dat *gratis* en *kwaliteit* zelden hand in hand gaan. De filosofie achter YouTube, bijvoorbeeld, bestaat erin om zoveel mogelijk kliks te genereren uit winstbejag (reclame), en NIET, om jou vooruit te helpen.

**Het beste advies is steevast: ‘Spreek er over met je leraar!’**

Niet omdat je leraar het altijd beter weet, maar omdat je leraar, die met jou een specifieke gepersonaliseerde stap voor stap methode hanteert, precies weet waar je aan toe bent. Zonder gepersonaliseerde methode riskeert de leerling helemaal te verdrinken in de grote verscheidenheid aan informatie (maar ook, “het beste en het slechtste”) die men vindt op het Internet. Soms is dus zelfs de best betrouwbare bron op het Internet nog te hoog gegrepen voor jou, maar vaker zal je stuiten op “halve juistheden” en “hele fouten”.

## Audio voorbeelden en Tutorials

Een goede vriend muzikant zei ooit: “Een leermethode die muziek bijna uitsluitend via de ogen onderwijst (= van de partituur leren spelen) doet dove muzikanten ontstaan”. Het zou kortzichtig zijn om niet gebruik te maken van audio voorbeelden bij het leren van muziek terwijl er zoveel te vinden is op YouTube, Apple Music, Spotify e.a. streaming diensten. Maar, er zijn nogal wat valkuilen.

**Foute voorbeelden:** Die zijn er spijtig genoeg ook! Ik betraptte al meermaals mijn leerlingen op een fout die ze niet meer afgeleerd kregen. Tot bleek dat ze al weken een fout audiovoorbeeld gebruikten, met ... diezelfde fout. Vergeet nooit dat *iedereen* iets op het Internet kan plaatsen. Ook jonge onervaren leerling-muzikanten plaatsen al eens iets (al dan niet fout dus) om op te scheppen.

**Goede voorbeelden:** Ook hier zijn er valkuilen. Heel vaak leert men een, zo goed als perfecte, imitatie van het voorbeeld, *zonder* te begrijpen wat men doet. Een voorbeeld uit mijn lessen gegrepen: De uitstekende pianist in het voorbeeld speelt het stuk met veel *rubato* (beweging van het tempo), de leerling speelt dit na, *zonder* maatgevoel, en begrijpt niets meer van het ritme en de maat van het stuk.

**Tutorials:** filmpjes die je stap voor stap tonen\* hoe je een stuk moet leren spelen. Buiten de foute filmpjes die men soms vindt (zie hierboven) hebben deze tutorials het groot nadeel dat de leerling, nogmaals, zeer goed leert *imiteren*, maar dit *zonder* te begrijpen wat hij/zij doet.

\* Tonen: Hiermee zijn we weer beland bij een leermethode die via de ogen onderwijst i.p.v. via de oren. De ideale leermethode moet in feite beide zintuigen gebruiken omdat het ene zintuig – de

oren – het andere – de ogen – aanvult en omgekeerd. Daarom is het ook belangrijk om een onderscheid te maken tussen de verschillende muziekculturen.

### Partituren

**Klassiek Muziek – Schriftelijke overlevering:** De Klassieke muziek wordt overwegend via partituren overgeleverd. Voornamelijk omdat deze muziek stamt uit een periode in de muziekgeschiedenis (maar ook uit de specifieke ‘Westerse’ muziekcultuur) waar de partituur het enige middel was om muziek commercieel te verspreiden. Het uitgeven van partituren was in de 19<sup>de</sup> eeuw dan ook big business, en er werd dus heel serieus aan die partituren gewerkt tot die zo goed als “perfect” waren (een perfecte partituur bestaat niet!).

Uiteraard heeft men, bij het leren van een Klassiek stuk, ook baat om te gaan *luisteren* hoe andere muzikanten deze partituur interpreteren (vertolken), maar bij twijfel moet de partituur voorrang krijgen op het audio voorbeeld.

Een zeer goede Internet bron waar de meeste Klassieke partituren gratis te vinden zijn is de [International Music Score Library Project \(ISMLP Petrucci Music Library\)](#).

**Niet-Klassieke Muziek – Mondelinge overlevering:** Van niet-Klassieke muziek, muziek die sinds 1900 vooral via audio opnames wordt verspreid (maar vroeger ook gewoon mondeling werd overgeleverd), muziek waar de meesten tegenwoordig naar luisteren (Pop, Rock, Wereldmuziek, Jazz, ...), bestaan er zelden (en soms helemaal geen) goede partituren. Men vindt wel “partituren”, maar meestal zijn die slechts *richting aangevend*, en dus niet *volledig*.

Deze muziek ontstaat zo goed als altijd door (al dan niet collectieve) improvisatie. Dat betekent dat de muzikanten die het liedje “componeerden” slechts een *muzikaal kader* (maatsoort, tempo en akkoordenschema, ...) hebben afgesproken waarin elke muzikant “zijn eigen ding doet”. De “beste partituur” – dat is de partituur die het beste aansluit bij de oorsprong van het stuk – is een zogenaamde *leadsheet* die het muzikaal kader weergeeft zonder de details van de muziek. De details leert men *op gehoor* (mondelinge overlevering). Het is dus belangrijk om een goed begrip te hebben van maatsoorten, ritme, toonaarden en akkoorden om de gaten van de leadsheet zelf te kunnen invullen.

Uiteraard vind men ook partituren die vollediger zijn (maar zelden of nooit “helemaal volledig”) en die ons kunnen helpen om beter te begrijpen (het gehoor te ondersteunen) welke details men moet leren spelen. LET OP! Deze partituren zijn dus, in het beste geval, *transcripties* van audio opnames en zijn nooit 100% correct. Zelf ben ik vrij goed in het overschrijven van audio voorbeelden, maar ik ben nooit 100% zeker dat wat ik schrijf ook daadwerkelijk 100% hetzelfde is als wat ik hoor.

MAAR, heel vaak zijn deze meer “volledige” partituren gewoon (soms zeer slechte) snelle bewerkingen (“quick arrangement” is een begrip in Amerikaanse muziek hogescholen gericht op de commerciële muziek *business*) die louter worden uitgegeven om jou geld af te troggelen, maar die niet, zelfs van ver, gelijken op de originele opname.

Bij het leren van deze muziek moet het audio voorbeeld dus steeds voorrang krijgen op de partituur.

Voor Jazz zijn ontegensprekelijk de beste, en ook wereldwijd aanvaarde, leadsheets te vinden in de [Real Books](#). Voor (oudere) Pop raad ikzelf meestal de [Buskers](#) collectie aan. Verder zijn leadsheets niet zo gemakkelijk (vrij) te vinden op het Internet. Wij maken die bij Class & Jazz zelf op.

**Zoek je een specifieke leadsheet (of partituur)? Vraag het aan je leraar!**

### Muziek Theorie

Ook over muziektheorie vindt men vrijwel alles op het Internet. De websites die hierover berichten zijn niet te tellen. **Wikipedia**, bijvoorbeeld, is een vrij betrouwbare bron. De betrouwbaarheid van Wikipedia bestaat erin dat gebruikers elkaar kunnen controleren op inhoud en volledigheid, en desnoods aanpassingen aanbrenge(n) of aanraden.

MAAR, ook op Wikipedia kan *iedereen* een bijdrage plaatsen. Dat betekent dat de informatie uit verschillende muzikale strekkingen (klassieke school, jazz school, ...) maar ook uit verschillende talen/landen (Amerikaanse school, Franse school, Duitse school, ...) afkomstig is. Dat kan heel verwarrend zijn voor een beginner. Men vindt over hetzelfde onderwerp inderdaad, *schijnbaar*, tegensprekende informatie, omdat de invalshoek (en de traditie) om de muziektheorie te benaderen, en uit te leggen, verschillend is.

Ten tweede: Is “deze specifieke bijdrage die ik nu aan het lezen ben” al voldoende gecontroleerd en bijgestuurd? Niet altijd!

Een paar triviale voorbeelden:

Een **ternaire maatsoort** betekent in klassieke muziek iets anders dan in Jazz.

Ik vond al *veel* verschillende **Oosterse** en **Zigeuner toonladders**, allen op diezelfde Wikipedia.

Welke is dan de “juiste” maatsoort of toonladder?

Zoek je informatie over muziektheorie, volgens de Class & Jazz “strekking”? Dan kan je mijn boek ‘[Parent Scales and Chord Scales](#)’ (enkel in het Engels beschikbaar) aanschaffen. Op de [Spiekbriefjes](#) pagina van onze [Class & Jazz Webschool](#) vind je ook een zeer beknopte samenvatting van alle “feiten” die je absoluut moet kennen om niet verloren te lopen in de muziek.

### Software en apps

Men vindt uiteraard ook allerlei software voor muziek. Het probleem met muziekprogramma’s, zoals met alle programma’s, is dat de leerling er helemaal alleen voor staat om het programma grondig te leren kennen. Uit ervaring weten we dat weinig studenten, spijtig genoeg, weten hoe ze er (goed) mee moeten/kunnen omgaan.

Het lijstje hieronder is uiteraard niet volledig. Elk jaar komt er nieuwe software op de markt. Maar, deze (oudere) programma’s hebben hun nut al bewezen, en, de nieuwste software bestaat vaak uit minder betrouwbare, minder nuttige of “volledige” mobile apps.

- **Play Along:** [Band-in-a-Box](#) en [iReal Pro](#) zijn de bekendste programma’s om jezelf te laten begeleiden door een (computer) band.  
Maar ook op Youtube vindt men (echte) [Jazz Play Along](#) bands (en Karaoke’s) om mee samen te spelen (en te zingen). Men moet echter wel opletten dat de gebruikte akkoordenschema’s

van die play alongs overeenkomen met de leadsheets die men gebruikt. Een ervaren gehoor, bijvoorbeeld jouw leraar, kan hier uitsluitsel over geven.

- **Gehoortraining en Theorie:** [Auralia](#), [Earmaster](#) en [Musition](#) zijn zeer nuttige (betalende) programma's om bij te leren.
- **Notenleer (noten lezen):** [Jalmus](#) is gratis en kan zeer nuttig zijn, vooral voor (jonge) beginners.
- **Partituren opmaken:** [Sibelius](#) en [Finale](#) zijn de (dure) toppers in deze categorie. [MuseScore](#) is een gratis opensource equivalent.



# Muziek spelen

---

Dit hoofdstuk behandelt de essentie en het uiteindelijke doel van de muzikant: het *spelen van muziek*. Mogelijk is het hier en daar nog wat abstract voor onervaren studenten, maar het doornemen van dit hoofdstuk kan hopelijk jouw ogen openen voor een aantal aspecten van muziek waar je nog nooit (voldoende) hebt over nagedacht.

Om muziek *actief* te beleven (te spelen) als muzikant – niet passief, als luisteraar of *melomaan* – is het belangrijk om bewust te worden van de “4 pijlers” waarop de muziekkunst berust.

1. Je moet het **samenspel** laten primeren
2. Je moet de muziek kunnen **uitleggen**
3. Je moet **genieten** van de muziek
4. Je moet kunnen **contempleren** hoe alles *samen* valt

## Samenspel: één worden met de muziek

Muziek heeft een *verbindend* effect in ons brein. Het verbindt ons met de andere muzikanten, met onszelf, met ons publiek, met ons (eigen, en gedeelde\*) verleden en ons (gedeelde) heden, met onze (gedeelde) zintuigen, met ons (gedeelde) oerinstincten, met onze (gedeelde) spiritualiteit, met onze (gedeelde) idealen, maar ook met onze (gedeelde) angsten (lees hierover het volgende hoofdstuk over plankenkoorts), met onze (gedeelde) cultuur, met onze (gedeelde) samenleving, ...

Er is vrijwel geen enkel deel van ons brein dat niet door muziek wordt gestimuleerd. Moderne wetenschappen (neurowetenschappen) hebben er de laatste decennia de mond van vol. Lees, indien geïnteresseerd, volgende boeken over het onderwerp: [Ons muzikale brein](#), [Musicofilia](#), [Musicking](#), ... Kijk ook naar deze documentaire [The Music Instinct - Science: Song](#).

\* *Onder andere via onze [spiegelneuronen](#)*

Het *samenspel* aspect van muziek is dus, gelet op de *verbondenheid* die door muziek wordt opgewekt, de allerbelangrijkste pijler. Natuurlijk speelt men ook vaak alleen, maar ook voor solisten geldt dit “*verbindend*” aspect als allerbelangrijkste pijler. De denkoefening wordt gewoon veel “*tastbaarder*” wanneer men het *samen* spel met anderen bedenkt.

Quote van een vriend muzikant: “Er zijn muzikanten die *MET DE MUZIEK* meespelen, maar er zijn spijtig genoeg ook muzikanten die *TEGEN DE MUZIEK* in spelen!”. Dit vat het eigenlijk goed samen.

Muziek heeft een duidelijke maat, een uitgesproken ritme, een specifiek tempo, een onvermijdelijke richting, een beoogde sfeer, een bepaalde stijl, ... De muziek moet ons (me) dus de weg wijzen. Wanneer een stuk niet klinkt, dan hebben we (heb ik) de muziek nog niet begrepen, en moeten we (moet ik) nog het juiste evenwicht vinden tussen alle bovengenoemde onderdelen. Wanneer de puzzel in elkaar valt zullen we (zal ik) één zijn met de muziek, en met elkaar (met mezelf).

Wanneer je de muziek nog niet hebt eigen gemaakt, wanneer je teveel bezig bent met de technische aspecten van de muziek, met hoe je overkomt bij het publiek, met de schrik om fouten te spelen, ... dan sta je niet open om met anderen (of met jezelf) te spelen en zal je niet goed spelen.

## Tips & Tricks – Class & Jazz

---

Men voelt het samenspel vooral heel bewust op het niveau van maat en ritme (perfect gelijk spelen), van dynamiek (afwisselend samen luid en stil spelen) en van beweging (samen vertragen en/of versnellen). Maar ook diepmenselijke, en bij beginners te vaak vergeten, aspecten spelen een grote rol, zoals “naar elkaar luisteren” (strikt genomen moet dit zijn “elkaar horen”), “elkaar aanvoelen”, “elkaar volgen”, “aandacht hebben voor elkaar”, “elkaar ondersteunen”, “elkaar graag zien”, ...

Voor de solist betekent dit vooral dat men niet louter rationeel mag spelen, men moet ook de zintuigen en het instinct inschakelen (“naar zichzelf luisteren”, “zichzelf aanvoelen”, “zichzelf volgen”, “aandacht hebben voor zichzelf”, “zichzelf ondersteunen”, “zichzelf graag zien”, ...). Men moet, in andere woorden, alle aspecten van onze persoonlijkheid laten *samen* spelen.

### **De juiste, concrete, *Attitude* om één te worden met de muziek (en met de anderen)**

**Ga ervoor!** Laat alle remmen los! Stap over de drempel van het fatsoen heen! (lees ook verder: genieten) Het tegenovergestelde, het “tentative playing” (een bescheiden of verlegen poging doen om de muziek te spelen) werkt gewoon niet, nooit! Je kunt niet *een koele minnaar* zijn van de muziek (en van je medemuzikanten), je moet de muziek (en je medemuzikanten), integendeel, *virig omarmen*.

Zijn er nog delen/aspecten die we nog niet volledig beheersen? Dan is “ervoor gaan” absoluut ook veel duidelijker om uit te sorteren (om te horen, te voelen of te zien) *wat wel* en *wat niet* werkt.

**Speel door!** Niet, nooit, stoppen! Laat je medemuzikanten niet, nooit, in de steek! Ook al maak je misschien een fout, of is het resultaat (nog) niet wat je ervan had verwacht. Perfectie bestaat niet, het is zoals de horizon, een doel om naar te streven, maar dat men nooit bereikt. “Accidents will happen!” maar wat er ook gebeurt ...

Take the trip! Stephen Smith, een Amerikaanse zangpedagoog ([The Naked Voice](#)), vergelijkt het uitvoeren van muziek met een reis. Uiteraard ga je op voorhand de reis plannen (boeken van vlucht, hotel, huurauto, uitstapjes, ... advies inwinnen uit reisgidsen, bij vrienden, ...). Dat moet ook, want zonder planning kan de reis wel eens heel vervelend worden omdat je niet weet wat te doen. Maar tijdens de reis gebeuren de dingen spijtig genoeg niet altijd zoals gepland. Dan moet men gaan improviseren. Soms komen daar leuke dingen uit, en soms minder leuke. Stof tot nadenken bij de planning van de *volgende* reis. Maar men kan niet, midden in *deze* reis, plots uit het vliegtuig willen springen omdat de vliegtuigmaatschappij toevallig tegenvalt.

### **Speel ten dienste van jouw medemuzikanten! (Lees ook verder: Rolverdeling)**

Ben je de meest ervaren muzikant in de band? Speel dan vooral een ondersteunende rol voor jouw jonge medemuzikanten. Houdt de maat stevig en regelmatig, zodat ze een stevig houvast krijgen om op te spelen. Speel door, zodat ze steeds op hun poten kunnen terugvallen wanneer ze in de problemen komen.

De steun die je geeft aan je medemuzikanten krijg je uiteraard dubbel en dik terug wanneer jijzelf ondersteuning mocht nodig hebben! Op die manier vormen *wij samen* een stevige groep waarin iedereen zich door iedereen ondersteund voelt. “Één voor Allen, en Allen voor Één!”

### De muziek uitleggen: de interpretatie

Je moet de muziek ook kunnen *uitleggen* aan je publiek, aan jezelf, aan je medemuzikanten.

**Het aflijnen van de structuur** (de verhaallijn) van het stuk gebeurt door het afwisselen van dynamiek (luid en stil) en (soms, afhankelijk van de stijl) van beweging (vertragen en versnellen).

Verhaal: Dit is de (luide) *introdunctie* ... die eindigt op een (afnemende en vertragende) *overgang* naar ... het (geleidelijk aan terug tempo aannemende, maar stille) *eerste strofe* ... tot ... deze (zwellende) *overgang* naar ... het (luide) *refrein* ... dat via deze (afnemende) *overgang* terug naar de ... (stille) *tweede strofe* gaat ... enzovoort ... tot ... en *dit* is het (sterke eerst, en daarna vertragende en afnemende) *einde* van het stuk.

**De verrassingen in het stuk belichten** door middel van accentuatie.

Dit ritmisch effect, deze frasering, deze doelnoot, deze trek, deze modulatie, dit speciaal akkoord, deze cadens, ... mogen niet verloren gaan aan de aandacht van de luisteraar. Ik moet ze extra in de verf zetten door ze te accentueren, of soms net niet, door ze “negatief” te accentueren.

**Rolverdeling:** Denk er ook steeds aan dat elke muzikant in de band een specifieke rol heeft.

Besef steeds goed of je begeleider bent van, bijvoorbeeld, de zangeres (de melodie). Speel dan stiller, geef haar ruimte. Ben je zelf “aan zet”, speel dan duidelijk genoeg, neem de leiding, zodat je medemuzikanten heel goed kunnen volgen wat je speelt, en hoe je interpreteert.

Hetzelfde geldt ook voor de verschillende rollen van, bijvoorbeeld, de twee handen van een pianist: de ene is mogelijk de “zanger” (de melodie), terwijl de andere de “begeleider” is.

**Bigger than life:** Muziek is een podiumkunst. Een muzikant ziet er vrij klein uit, op het podium, vanuit de (grote) zaal gezien. Al jouw *intenties* (interpretatie) moeten dan ook *intenser* (Ga ervoor!) worden uitgevoerd, zodat je jezelf “groter dan echt” maakt op het podium, en dat het publiek jou ziet, en hoort!

Je kunt nooit overdrijven! Het publiek zal steeds slechts een klein onderdeel van de boodschap ontvangen. Alleen zeer ervaren muzikanten kunnen “echt” overdrijven, waardoor de kunst “kitsch” wordt (wat op zich soms wel grappig kan zijn, en onderdeel worden van de “show”).

Zoek dus steeds de grens op van de kitsch!

### Genieten

Je moet ook kunnen intens, zintuigelijk, genieten van de muziek die je aan het spelen bent, van de muzikanten met wie je aan het spelen bent, net zoals je intens en gulzig (samen) kunt genieten van een uitstekende maaltijd met aangepaste wijnen. Houd je vooral niet in, hoe “zondig” het genot ook soms moge aanvoelen (Laat alle remmen los! Stap over de drempel van het fatsoen heen!).

Alleen wanneer je (jullie) voluit aan het genieten bent (zijn), zal ook jouw (jullie) publiek datzelfde genot aanvoelen en delen!

Let er ook op hoe muzikanten, na het concert, elkaar vastpakken, elkaar kussen en feliciteren. Dat komt omdat ze het gedeelde genot – dat tot dan toe slechts via de klanken, via de lucht dus,

waarneembaar was – nu ook daadwerkelijk, tastbaar en lichamelijk, met elkaar willen delen, en aan elkaar willen betuigen.

### Contemplatie

Ten slotte moet je kunnen *contempleren* hoe alles *samen* valt. Ik noem dit aspect van mijn persoon, tijdens het spelen “de dirigent”. De dirigent speelt niet mee, en hij hoeft ook niets uit te leggen, hij komt in principe niet tussen (wanneer, idealiter, de muzikanten hem niet nodig hebben), hij geniet niet op diezelfde uitbundige, zintuigelijke, lichamelijke, manier als de uitvoerende muzikant, maar hij is één en al aandacht, één en al “zen”, een “stille genieter”, op een spirituele, transcendente, manier ...

Hij zag dat het goed was!

# Wat is “plankenkoorts”? Hoe moet ik ermee omgaan?

---

Je kent het fenomeen wel: je moet spelen in publiek en je voelt een knoop in je maag, je handen zweten en bibberen, je mond is kurkdroog, je hart klopt sneller, ... Allemaal tekenen van plankenkoorts. Weet alvast: IEDEREEN heeft het! Ook de grootste professionelen!

Plankenkoorts is een volkomen natuurlijke reactie aan “blootstelling”. Onze onderbewuste geest interpreteert dit als “bedreiging”, en zelfs als “levensgevaar”. We voelen ons net als een muis die zeer binnenkort zal worden opgegeten door de kat. Ons lichaam wordt via een overdosis adrenaline klaargestoomd om, hetzij te vechten, hetzij te schuilen, hetzij te vluchten voor overleving. En wanneer we niet kunnen kiezen tussen deze drie oplossingen verzeilen we in een zeer kwalijke totale verlamming (zonder overlevingskans meer). Het is in feite een onmisbare, instinctieve overlevingsstrategie dat heel diep in onszelf geworteld zit. We hebben op zo’n moment een panische angst om fouten te maken. Uiteraard, want bij “echt” levensgevaar kan een fout fataal worden. Dus worden we hyperalert, maar totaal onzeker.

Wat kunnen we daar dan tegen doen? Hoe vermijden we de verlamming?

Belangrijke tips om met plankenkoorts om te gaan.

**Mentaal** is het belangrijk om de situatie te relativiseren, en correct in te schatten:

- Er is géén levensgevaar! Ons lichaam overreageert, maar we moeten eigenlijk blij zijn dat het reageert. We zijn dus gezond, en goed voorbereid op “echt” levensgevaar. Dank u, lichaam.
- Aangezien er géén levensgevaar is, kan een fout maken ook géén kwaad. We moeten aanvaarden dat we fouten zullen maken. “Accidents will happen!”. Perfectie bestaat niet. Nooit of nooit heeft een muzikant achteraf kunnen zeggen dat zijn optreden, “nu echt wel perfect” was. Professionelen weten dat. Daarom zijn ze ook beter voorbereid om hun fouten te negeren, al dan niet op te vangen, en gewoon door te spelen. Door, op voorhand, fouten te aanvaarden vermijdt men net de meeste fouten, omdat we er niet meer mee bezig zijn. We trekken het ons niet aan.
- Een zekere agressiviteit tegenover het publiek (wat men in het Engels bedoelt met “to have an attitude”), of integendeel, zich in zichzelf keren en het publiek straal negeren, zijn normale reacties (zie boven: vecht- of schuilgedrag) en kunnen echt helpen (voor zover het in beperkte en aanvaardbare sociale proporties blijft natuurlijk). Vluchtgedrag zou willen zeggen dat we van het optreden afzien, een spijtige optie, neen? Anderzijds, vergeet nooit dat het publiek je goed gezind is, anders zouden ze daar niet zitten. Het publiek is géén “kat” die jou, de “muis”, gaat opeten.
- De adrenalinestoot maakt ons overgevoelig en alert. Daardoor is het ons mogelijk om zelfs beter te spelen dan anders. En eens de muziek is gestart verdwijnen de meeste

---

## Tips & Tricks – Class & Jazz

---

onaangename tekens van de plankenkoorts bijna onmiddellijk om plaats te maken voor pure concentratie. Nogmaals, dank u, lichaam.

**Concreet** zijn er enkele tips die we absoluut in het hoofd moeten houden:

- **Voorbereiding:** De weken en dagen voor het optreden moeten we ons zeer goed voorbereiden. Oefenen en oefenen, tot we absoluut zeker zijn dat alle “moeilijke” trekken echt beheerst zijn, en in feite nu “gemakkelijk” zijn geworden. Repeteren en repeteren, zodat we de stukken aan zoveel mogelijk verschillende mentale en concrete situaties hebben kunnen toetsen. Zichzelf uitdagen: de stukken trager, veel trager, of sneller, veel sneller spelen, spelen voor een publiek van familie en vrienden,...  
Zing ook steeds de muziek mee wanneer je speelt. Dat komt je muzikaliteit en interpretatie ten goede, maar vooral, je zult dat zingen broodnodig hebben op het podium want zingen is *muzikaal denken* (in tegenstelling tot *technisch*, en *verbaal*, denken aan noten, vingers, publiek, ...).  
Wanneer we goed voorbereid op de planken staan kunnen we, met een gerust geweten, denken, en voelen, dat er niets fout kan lopen.
- **Ritualiseren:** Bedenk op voorhand HOE je gaat optreden, maak een plan: wat je gaat eten voor het optreden, welke kledij je gaat dragen, welke talisman je meepakt op het podium, hoe je opkomt, hoe je gaat groeten (of niet), hoe je stoel, partituren, voetbankje e.a. accessoires gaat klaarzetten, hoe je de muziek innerlijk gaat horen vooraleer je de eerste noten speelt, hoe je gaat verdwijnen na je optreden, ...  
Het ritualiseren (plannen) geeft ons een kader waar we op kunnen terugvallen om ons te verzekeren.
- **Ontspanning:** De uren voor het optreden heeft het géén zin om krampachtig, permanent, aan het optreden te denken. Ontspant u! Kijk naar een video, luister naar muziek, lees een boek, speel een spelletje, ga wandelen, doe aan sport, ... Indien men goed is voorbereid is het, op de dag van het optreden zelf, beter om NIET te repeteren. WEL de techniek opwarmen met andere stukken en technische oefeningen. Speelt men de concertstukken toch, dan moeten deze NIET perfect zijn! Niet alles geven! Dat is voor straks, op de planken.
- **Projectie:** De minuten voor het optreden is het belangrijk om ons de muziek die we gaan spelen en het ritueel van het optreden in te beelden (of projecteren). (Gewoon luisteren naar de muziek die mogelijk wordt gespeeld door een ander is ook een goed idee, zie **ontspanning** boven.).  
NOOIT rampscenario's projecteren! In de backstage spreken over plankenkoorts met de medemuzikanten is TABOE, want het is besmettelijk. We juttten elkaar op die manier alleen maar op.
- **Ademen:** Dit is zo natuurlijk dat we er nog het minst aan denken. Het instinctieve vecht-, schuil- of vluchtgedrag maakt dat we onze adem inhouden om, hetzij snel te kunnen reageren, hetzij géén geluid te maken. Maar we zijn niet aan het vechten/schuilen/vluchten! We moeten ademen!

## Tips & Tricks – Class & Jazz

---

Gewoon traag en rustig in- en uitademen doet wonderen om de zenuwen te beheersen. De beste techniek is verscheidene keren achtereen een 4-tal seconden inademen en een 8-tal seconden uitademen. Dit levert de broodnodige zuurstof aan onze hersenen.

- **Water:** Neem steeds een fles water mee, zowel in de coulissen als op het podium. Het is belangrijk om te drinken, om onszelf te hydrateren, om onze kurkdroge mond te bevochtigen.
- **Neem je tijd!:** Dit is het mentale equivalent van het ademen. De adrenaline duwt ons om in alles sneller te handelen. We gaan er sneller doorspelen (gevaarlijk, tenzij goed voorbereid. Zie **voorbereiding** boven!). We moeten rustiger en trager handelen!  
Neem je tijd om je ritueel rustig, en grondig, af te gaan: groet je publiek, zet je accessoires klaar, beeld je de muziek in (liefst een tikkeltje trager, om het hoger “zenuw”-tempo te compenseren) *vooral* je begint te spelen, ...
- **Geniet!:** Eens de muziek is ingezet is het belangrijk om je mee te laten gaan. Zing innerlijk mee wat je speelt (zie **voorbereiding** boven). Geniet intens van de klank en de warmte die je teweeg brengt. Dat is tenslotte wat je ook je publiek toewenst.