

Oefen
het
Oefenen

Bart Spanhove

Wetterlijk depotnr.: D/2021/6045/050
ISBN: 978-90-74253-35-2
Grafische vormgeving: Stefaan Vermeulen

© EUPRINT ed., Parkbosstraat 3, B-3001 Heverlee
Tel.: +32-16-40.40.49
info@euprint.be
www.euprint.be

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

2

Opgedragen aan

Lio en Eleonor,
ze zijn de muziek in mijn hart.

Met dank aan

Ingrid, Els en Reindert voor hun relevante opmerkingen;
Christine voor het vertrouwen;
Stefaan voor de fijne samenwerking;
alle studenten die me steeds duidelijk maken hoe ik het oefenen nog kan perfectioneren.

Noot

Om dit boek vlotter te lezen, bedoelen we met 'hij' alle mensen.
Citaten uit vreemde talen werden naar het Nederlands vertaald, op uitzondering van Engelse quotes.

INHOUD

Inleiding	5
-----------	---

I. Visie

1. Levenslang	8
2. Dagelijks	11
3. Passie	14
4. Motivatie	15
5. Flow	18
6. Bloemmodel	21
7. Kwaliteit	24
8. Kwantiteit	27
9. Oefenstrategieën	30
10. Rotierende Aufmerksamkeit (wisselende aandacht)	31
11. Fouten en feedback	36
12. Pauzes	40
13. Reflecteer en plan	43
14. Proces	46
15. Persoonlijk	49
16. Complex	53
17. Discipline	56
18. Sporten, ontspanning, fitheid, een goed gevoel	59
19. C	61

II. Puzzel van het oefenen	34
----------------------------	----

III. 30 Oefenrecepten

1. Het Haribobeertje	6
2. De dobbelsteen	7
3. De gele fluostift	9
4. De lichtgroene fluostift	10
5. Uit het geheugen leren	12
6. Mentaal studeren	16
7. De metronoom	19
8. Een opname maken	20
9. Doe eens iets gek of ongewoon	22
10. Hak in delen: structureren	23
11. Informatie opzoeken	25
12. Warming up en cooling down	26
13. Vragen stellen	28
14. Beluisteren van opnames	32
15. Zingen en dirigeren	38
16. Partituur en instrument	39
17. Carnegie	41
18. Gevoelens en emoties	42
19. Digitale apps	44
20. Articulaties	45
21. Ritmes	47
22. Tempo	48
23. Protocolleren en verbaliseren	50
24. Een oefendagboek	51
25. Dynamiek	52
26. Gevoelens	54
27. Kennismaking met een nieuw stuk	57
28. Vereenvoudigd denken	58
29. Je idool	60
30. Leren lezen	64

Besluit	66
---------	----

Over de auteur	67
----------------	----

Geraadpleegde literatuur	68
--------------------------	----

INLEIDING

Oefenen is de alfa en omega van elke muziekstudent. Daarom kan hij best over een verfijnd concept aan oefenmethodes beschikken. Dit boek verklaart het **hoe**, **wat** en **waarom** van het oefenen. Je vindt hier een lijst met boeiende 'leraars' waarbij je te rade kan gaan. Door te experimenteren met oefenrecepten, leer je creatief met muziek omgaan. Franz Liszt onderstreept het belang van goed oefenen: *Die Technik des Übens ist wichtiger als das Üben der Technik*. (De techniek van het oefenen is belangrijker dan het oefenen van techniek.)

Vandaag wordt er schitterend onderzoek verricht naar studiemethodes voor musici. Inspirerend zijn inzichten zoals 'Rotierende Aufmerksamkeit' (wisselende aandacht bij het oefenen), mentale processen, het breinvriendelijk werken. Oefenen is de meest tijdrovende bezigheid van een muzikant. Het eindigt nooit en eist een dagelijks bijsturen. Muzikaliteit is geen zaak van begaafd zijn, maar van begaafd worden. Kwaliteitsvol oefenen is een zoektocht naar efficiëntie, verfijning en expressie. Oefenen is een mentaliteit! Het is bizar dat vele scholen geen standaardvak opnemen waarin ze studenten leren hoe ze het best kunnen leren.

Iedereen weet dat puur mechanisch te werk gaan, oefenen om je geweten te sussen, ongeconcentreerd zijn, uitdrukkingsloos musiceren of een compositie snel doorspelen weinig kwaliteit oplevert. Helaas komt dit slecht studeren frequent voor. Dit boek wil je inspireren en motiveren om tot een beter oefenen te komen dat aanzet tot musiceervreugde. Je kent ongetwijfeld deze situatie: je oefent een hele week, komt enthousiast de les binnen en toch hapert je spel. Je overtuigt de leraar dat je nochtans hard geoeft hebt. Legio gerenommeerde topmusici beamen dat ze elke dag bij het oefenen 'vastzitten'.

Oefen het Oefenen is bedoeld voor elkeen die in muziek zijn passie vindt: leraars, concertpubliek, conservatoriumstudenten, muzikmelomanen, kunstenaars, ouders, kinderen. Breinvriendelijke oefenprincipes gelden voor jong en oud, voor amateur of professional. Pik die recepten eruit die voor jou het best zijn om toe te passen in de echte betekenis van het woord 'amateur': 'hij die innig veel houdt van'.

Aut viam inveniam, aut faciam. (Ik zal óf een weg vinden óf er één maken.) Er bestaat geen magische goocheltruc om een muziekwerk meester te worden. Muziek kent vele oplossingen. Termen zoals 'juist' en 'fout' staan hier niet op hun plaats. Die ene waarheid bestaat niet. Leer van allerlei mogelijke bronnen en verrijk je studie met aantrekkelijke strategieën.

Aan het einde van een muzikles hoor je vaak: *Oefen goed tegen volgende week*. Wat dit oefenen precies inhoudt, moet de muziekbeoefenaar zelf uitvissen. Dit boek beschrijft een kwaliteitsvol oefenen en selecteert 30 oefenrecepten, lekker gekruid met tips, citaten, opdrachten en getuigenissen. Cursisten informeren op workshops nieuwsgierig naar gouden regels die snel oefensucces moeten garanderen. Ze verwachten één eensluidend antwoord. Onmogelijk! Indien je toch aandringt, wil ik 'leer leren' voorstellen. Geniet van dat leerproces.

Welkom op Oefeneiland.

A handwritten signature in blue ink, reading 'B. Sparhawk'. The signature is written in a cursive style with a large, stylized initial 'B' and a long, sweeping underline that extends across the bottom of the page.

FOUTEN EN FEEDBACK

Your last mistake is your best teacher.

Werk met vraagwoorden. Ze structureren je oefenen. Gebruik vraagwoorden zoals **wat, hoe, waarom** en **welke** voor het omgaan met fouten. Door je de vraag te stellen kom je tot boeiende inzichten.

Wat zijn de meest voorkomende studeerfouten?

- studeren terwijl je er met je gedachten niet bij bent;
- doelloos herhalen zonder je af te vragen waarom;
- herhalen van delen die je reeds goed kent;
- herhalen in de hoop dat het vanzelf zal lukken;
- te lang studeren tot vermoeidheid optreedt;
- een gebrek aan kunnen en weten;
- oefenen in een te snel tempo.

Waarom gebeuren fouten?

- onvoldoende in het geheugen ingeprent;
- onvoldoende geanalyseerd (harmonisch, melodisch, ritmisch, greeptechnisch);
- onvoldoende techniek;
- onvoldoende geconcentreerd;
- podiumvrees;
- bij plotse irritatie (bijvoorbeeld: iemand in de zaal hoest);
- verkeerde gewoontes: foute greepcombinaties, foute houding, foute techniek;
- onvoldoende beheersing van een nieuwe speeltechniek;
- onvoldoende compositorisch inzicht;
- geen precies voorstellingsvermogen om een bepaald fragment muzikaal gestalte te geven.

Hoe verhelpen we fouten?

De beroemde basketballer Michael Jordan beken: *I've missed more than 9.000 shots in my career. I've lost almost 300 games. 26 times I've been trusted to take the game winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.* Oscar Wilde doceert: *Als je veel moeilijkheden tegenkomt, kun je veel vooruitgang boeken. Als je weinig moeilijkheden moet overwinnen, leer je weinig nieuws.* Ook veelzeggend: *The master has failed more times than the beginner has even tried.* Albert Einstein moedigt het uitproberen aan: *Anyone who has never made a mistake has never tried anything new.* De Dalai Lama verafschuwt het opgeven: *Vallen is te begrijpen, maar niet rechtstaan is een grote fout.*

Elke oefenstunde confronteert je met talloze tekortkomingen in je spel. Daarom is het zinvol stil te staan bij correcties die je wel 1.000 maal moet nemen. Goed omgaan met fouten is een kunst. Het vereist inzicht, zelfbeheersing en zelfstandigheid. Enerzijds vraagt elke fout een aanpak om ze op te lossen. Denk tien keer en probeer dan verschillende oplossingsmethodes uit. Anderzijds, stel fouten niet te centraal. Zo verdwijnt alle musiceerplezier. Zet bij het maken van een fout een stap achteruit om ze te onderzoeken. Isoleer de fout, studeer deze passages traag en bewust in. Fouten zijn onvermijdbaar.

Een (goede) klassieke studiewijze luidt:

lezen → voorstellen → uitvoeren → controleren → corrigeren → opnieuw spelen

22. TEMPO

Gustav Mahler, Oostenrijks componist (1860-1911)

Wenn du denkst, dass das Publikum sich langweilt, dann spiele langsamer, nicht schneller.

(Wanneer je denkt dat het publiek zich verveelt, speel dan langzamer en niet sneller.)



Benodigheden

je 'beste leraar': de metronoom

Langzaam oefenen

Learn to walk before you start running! Slowly but surely wins the race. The faster the piece, the slower the practice. Practise fast, progress slowly; practise slowly, progress fast. Dit zijn allemaal gezegden die het belang van langzaam oefenen onderstrepen. Langzaam oefenen:

- Nodigt uit om alle details bewust mentaal te organiseren.
- Bevordert de concentratie, de ontspanning, de juiste voorstelling van klank en bewegingen.
- Laat je reflecteren over je techniek.
- Is in alle fases van het studeren belangrijk.
- Leidt niet automatisch tot het beoogde snelle tempo. Ook het juiste tempo moet geoefend worden.



Getuigenis

Pianist Abram Chasins legt uit hoe Sergei Rachmaninov oefende. Hij hoorde hem zo traag spelen dat hij niet kon vertellen welke compositie hij vertolkte. Na een tijdje realiseerde hij zich dat het om een Chopin etude ging en constateerde dat Rachmaninov aan elke maat 20 seconden spendeerde, in een tempo trager dan één noot per seconde.

Snel oefenen

Hoe sneller je speelt, hoe langzamer je moet denken. Op een bepaald moment zijn je hersenen niet meer in staat alle vingerbewegingen te controleren. We leren sneller spelen dan we kunnen denken. In de muziek leidt dit tot automatiseringsprocessen. Vereenvoudigd denken en ontspannen spelen is hier de kunst. Oefen vooral kleinere, overzichtelijke eenheden. Oefen niet zozeer de snelheid, maar de souplesse van figuren. Werk met steunpunten. Het geheim van snel spelen is een langzame gedachte. Het beheersen van een snel tempo laat zich niet forceren. Het is een kwestie van tijd.

Gebruik verschillende tempi om te oefenen. Het ideale oefentempo, wanneer een compositie gekend is, is in de meeste gevallen het finale tempo gereduceerd naar 70% waarbij alles controleerbaar is. Oefen in een tempo waarbij je spel foutenvrij blijft. Kies een tempo waarover je volledige controle hebt en drijf het geleidelijk stap voor stap op. Een precieze innerlijke klank- en bewegingsvoorstelling is belangrijk.

48



Opdracht

Oefen een werk door bewust gebruik te maken van accelerando-riterdando.

24. EEN OEFENDAGBOEK

Albert Einstein, Duits-Zwitsers-Amerikaans natuurkundige (1879-1955)

Die Logik bringt dich von A nach B. Die Vorstellungskraft bringt dich überall hin.

(Logica brengt je van A naar B, verbeelding brengt je overal.)

Schema's maken betekent reflecteren over hoe je de productiviteit en het genot kunt verhogen. Iedereen moet zijn eigen weg en tempo vinden. Een agendasysteem met oefentijden kan een motiverende tool zijn. Je noteert er ideeën, ervaringen en activiteiten. Een schema waarbij je je doelen precies formuleert, nodigt uit tot regelmatig oefenen.

Onderneem meteen actie: het 'doe-het-nu-principe' is een krachtig hulpmiddel. Oefenen wil zeggen 'ik weet wat ik wil spelen'. Wees concreet wanneer je een weg uitstippelt op lange en korte termijn. Maak afspraken met jezelf. Voor het brein treedt dan een soort automatisme in werking dat ervoor zorgt dat je je afspraken respecteert. Zorg vooral dat alle blaadjes van het bloemmodel terug te vinden zijn in je plan.

Dag	Waaraan werk ik?	Hoelang?	Aandachtspunten	Oplossingen	Evaluatie/ Reflectie
-----	------------------	----------	-----------------	-------------	----------------------



OVER BART SPANHOVE

Bart Spanhove speelde als lid van het *Flanders Recorder Quartet*, *Vier op 'n Rij* meer dan 2.500 concerten in 65 verschillende landen. Hij doceert aan *LUCA School of Arts* te Leuven in België. Dagelijks poogt hij in lessen en workshops anderen met het musiceervirus te infecteren. Zijn grote passie is onderzoek naar innovatieve studiestrategieën voor muziekbeoefenaars.

Meer info op bartspanhove.com

