

In de muziek





WIEKE KARSTEN

In de muziek

Over musiceren, studeren
en het brein

Amsterdam University Press

ONTWERP EN ILLUSTRATIES: Erik Visser | RaafWes – grafisch ontwerp

ISBN 978 94 6372 303 9

e-ISBN 978 90 4855 152 1

NUR 660

© W. Karsten | RaafWes – grafisch ontwerp | Amsterdam University Press B.V.,
Amsterdam 2019

Eerste druk augustus 2019

Tweede druk oktober 2019

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

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j^o het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

De uitgeverij heeft ernaar gestreefd alle copyrights van in deze uitgave opgenomen illustraties te achterhalen. Aan hen die desondanks menen alsnog rechten te kunnen doen gelden, wordt verzocht contact op te nemen met Amsterdam University Press.

Woord vooraf

Muziek maken is inspirerend en uitdagend. In muziek kunnen we onze emoties kwijt. Muziek raakt. En er valt steeds weer iets nieuws te ontdekken! Muziek maken is meer dan een hobby of een beroep, het is een passie. Voor veel musici is het musiceren onderdeel van hun identiteit. We *maken* niet alleen muziek, we *zijn* muzikant, we *zijn* musicus.


Alleen al in Nederland zingen of spelen naar schatting 2,5 miljoen mensen een instrument, als professional, semiprofessionaal of amateur. Al deze musici besteden veel tijd aan iets wat we als vanzelfsprekend beschouwen: oefenen of wel studeren. We maken met z'n allen ontzettend veel oefenuren. Zeker als we het vergelijken met de tijd die we besteden aan het krijgen van lessen of het geven van concerten. En toch hebben maar weinigen les gehad in het hoe en waarom van het oefenen.

Als we bewuster zouden leren oefenen, kunnen we meer grip krijgen op ons eigen leerproces. Dat zorgt voor minder afdwalen, meer resultaat en meer speelplezier. We krijgen ook meer invloed op ons presteren en performen. Vanuit wetenschappelijke hoek – zoals de hersenwetenschappen – is hier al veel onderzoek naar gedaan. De uitkomsten daarvan dringen echter maar mondjesmaat door tot onze studeer- en leskamers. Blijkbaar is er meer nodig om het gat tussen de wetenschap en onze dagelijkse praktijk te overbruggen.

In dit boek ga ik in op de talloze vragen die muzikanten hebben over hun eigen spel. Om er een paar te noemen:

- Hoe kan ik met meer plezier en effect oefenen?
- Wat is podiumspanning en hoe kan ik ermee leren omgaan?
- Hoe kom ik sneller 'in de muziek'?
- Hoe studeer ik een lastige passage?
- Wat is focus en hoe train ik dat?
- Hoe kan ik de muziek meer uitdiepen?
- Hoe kan ik op het podium vrijer spelen?
- Hoeveel tijd zou ik aan het studeren moeten besteden?

Al deze onderwerpen, en nog veel meer, komen aan bod. Dit boek is bedoeld voor iedereen die geïnteresseerd is in het maken van muziek – vakstudenten, ambitieuze amateurs, professionele musici en wie weet ook ouders van leerlingen. Ik hoop bovendien dat docenten en leerlingen elkaar door dit boek beter gaan begrijpen, waardoor het lesgeven en lesnemen – en natuurlijk het daarbij horende studeren – effectiever verloopt.



Sommige hoofdstukken zijn speciaal geschreven voor studenten klassieke muziek, zoals het hoofdstuk over orkestaudities. Maar ook niet-vakstudenten en spelers van andere genres kunnen daar ideeën uit halen, bijvoorbeeld over het geven van concerten of een presentatie en het kunnen omgaan met de spanning die dat met zich meebrengt.

Om de leesbaarheid van dit boek te bevorderen, heb ik ervoor gekozen geen verwijzingen in de tekst toe te voegen. Wel is er een bronvermelding met een aantal boeken en websites. Op mijn website wiekekarsten.nl staat een rubriek met meer interessante boeken, links en wetenschappelijke artikelen die raakvlakken hebben met dit boek.

Wie na het lezen van dit boek vragen of opmerkingen heeft, of persoonlijke ervaringen of anekdotes wil delen: aarzel niet om contact met me op te nemen. Dit kan via mijn website. Ik verheug me erop!

Tot slot: ik hoop door het schrijven van dit boek mijn liefde voor muziek en musiceren over te dragen. En ik hoop – voor die lezers bij wie de droom van het zelf musiceren misschien (bijna) vervlogen was – het kleinst sluimerende vuurtje aan te wakkeren en nieuwe brandstof te geven. Want *in de muziek* zijn, kunnen we allemaal.

Ik wens iedereen veel lees-, oefen- en speelplezier!

Wieke Karsten

Inhoud



• HET BREIN VAN DE MUSICUS | DEEL 1

- 13 **Hoe het begon** | hoofdstuk 1

- 15 **Leren** | hoofdstuk 2
- 15 Het menselijk brein
- 16 Leven is leren
- 18 Voorwaarden om te kunnen leren
- 20 Het brein verleiden tot leren
- 21 De tijdspanne van leren en studeren
- 23 Studeren = doelbewust en aandachtig leren

- 25 **Musiceren en het brein** | hoofdstuk 3
- 25 Musiceren in een notendop
- 26 Het leerproces van de musicus

- 32 **Aandacht en focus** | hoofdstuk 4
- 32 Aandacht, focus en concentratie
- 35 Aandacht en focus voor het musiceren

- 36 **De cirkels van aandacht** | hoofdstuk 5
- 36 De cirkels voor topsporters
- 37 De cirkels voor musici
- 40 Van denken naar bewust ervaren
- 43 Afdwalen en negatieve gedachten
- 45 Cirkel 2 of cirkel 3?
- 47 *Oefeningen en opdrachten*

- 49 **Zintuigen voor musici** | hoofdstuk 6
- 50 Zintuigen
- 51 Het gehoor en klankvoorstelling
- 51 Kijken en visuele voorstellingen
- 52 Lichaamsbewustzijn
- 53 Mentaal studeren
- 54 *Oefeningen en opdrachten*



• HET HUIS VAN DE MUSICUS | DEEL 2

59 **Het huis** | hoofdstuk 7

63 **Het huis van de musicus: partituur** | hoofdstuk 8

64 Naam of titel

65 Maatsoort

65 Tempoaanwijzingen

66 Dynamiekaanwijzingen

66 Articulaties

66 Vormaanwijzingen

67 Verschillende uitgaven

70 Techniekaanwijzingen

71 Overige aanwijzingen

72 *Oefeningen en opdrachten*

75 **Het huis van de musicus: interpretatie** | hoofdstuk 9

77 **Fraseren** | hoofdstuk 10

77 Basisregel 1: de maatsoort volgen

78 Basisregel 2: de puls voelen

80 Basisregel 3: de muzikale richting kiezen

81 Basisregel 4: de muzikale zinsbouw bepalen

84 Basisregel 5: de harmonische spanning bepalen

86 *Oefeningen en opdrachten*

88 **Het muzikale verhaal** | hoofdstuk 11

89 Toonsoort

89 Tempoaanwijzingen

91 Dynamiekaanwijzingen

93 Karakteraanwijzingen

94 Titels

94 V en I, vraag en antwoord

95 Articulatie

96 *Oefeningen en opdrachten*

98 **De hand van de componist** | hoofdstuk 12

98 Fraserings- en overgangsdynamiek

102 Niet meer dan nodig

103 Muzikale rollen



105 Ritme en puls

109 *Oefeningen en opdrachten*



- 110 **Achtergrondinformatie** | hoofdstuk 13
114 *Oefeningen en opdrachten*
- 116 **Interpretatie omzetten in klank** | hoofdstuk 14
117 Toonlengte: articulatie van het einde van een toon
117 Aanzet: articulatie van het begin van een toon
118 Timing
118 Volume
119 Toongrootte
119 Klankkleur
119 Vibrato
121 *Oefeningen en opdrachten*
- 127 **Het huis van de musicus: techniek** | hoofdstuk 15
- 129 **Motoriek** | hoofdstuk 16
130 Repertoire of vaardigheden
131 *Oefeningen en opdrachten*
- 132 **Aansturing** | hoofdstuk 17
132 Aansturende focus
133 Mentale voorstellingen als aansturing
134 Aansturing en mentale voorbereiding: de wet van de musicus
134 Foutloos spelen
140 Ritmisch en zuiver
143 *Oefeningen en opdrachten*
- 150 **Kalm blijven** | hoofdstuk 18
151 Freeze, flight, fight
153 Dino en James Bob
154 Snelheid trainen
155 *Oefeningen en opdrachten*
- 159 **Het huis van de musicus: meesterschap** | hoofdstuk 19
- 161 **Test je niveau** | hoofdstuk 20
162 *Oefeningen en opdrachten*
- 164 **Outputfocus** | hoofdstuk 21
164 Van input naar output
165 Van musicus naar publiek
165 Keuzes van outputfocus
168 *Oefeningen en opdrachten*



- 
- 170 **Flexibiliteit en muzikale vrijheid** | hoofdstuk 22
171 *Oefeningen en opdrachten*
- 173 **Podiumspanning, podiumangst, zenuwachtigheid, plankenkoorts** | hoofdstuk 23
173 Spanning om te presteren
175 Overactieve Dino
176 Aandacht → focus → concentratie
178 *Oefeningen en opdrachten*
- 182 **Dino en James Bob: een overzicht** | hoofdstuk 24
- 185 **Uit het hoofd spelen** | hoofdstuk 25
187 *Oefeningen en opdrachten*
- 191 **Het huis van de musicus: expressie** | hoofdstuk 26
191 Emoties
192 Outputfocus
193 Effectieve expressiviteit
195 Artistieke rol
196 *Oefeningen en opdrachten*
- 

● **BREINBREED AAN DE SLAG** | DEEL 3

- 201 **Breinbreed studeren** | hoofdstuk 27
- 202 Uren maken
- 203 Automatiseren en routines opbouwen
- 204 Aandachtspunten en focus
- 205 Ga slim om met cirkel 2
- 206 Input en output
- 206 A prima vista of van blad spelen
- 207 Neem slim les
- 208 Durf te experimenteren
- 209 Fysieke warm-up
- 210 Instrumentale warm-up
- 211 Voel je goed en heb er zin in
- 212 Startproblemen oplossen
- 212 Studeren met de metronoom
- 213 Speels variëren

- 215 **Breinbreed studeren:
wat je vooral niet moet doen** | hoofdstuk 28

- 219 **Op naar het podium: een draaiboek** | hoofdstuk 29
- 219 Drie maanden van tevoren
- 220 Een maand van tevoren
- 221 Twee weken van tevoren
- 222 De dag van tevoren
- 223 De dag zelf
- 223 Na afloop

- 225 **Op naar een auditie: een draaiboek** | hoofdstuk 30
- 225 Voor de lange termijn
- 226 Vanaf het moment dat je je hebt aangemeld
- 227 Als de partijen bekend zijn
- 227 De laatste weken voorafgaand aan de auditie
- 228 De dag zelf
- 229 Na afloop

- 230 **Bronvermelding**

- 232 **Dankwoord**

DEEL 1

Het brein van de musicus

Hoe het begon

1

Ik groeide op in een gezin waar muziek heel belangrijk was. Mijn ouders zetten alles op alles om hun vier dochters te laten musiceren. In ons huis klonk veel muziek. Mijn moeder zong en speelde klarinet, mijn vader, die op zijn 36ste het musiceren na jaren weer oppakte, speelde trombone, mijn zussen respectievelijk hobo, fagot en hoorn. Ik speelde piano en dwarsfluit. Mijn keuze voor de dwarsfluit was vooral praktisch: we kregen een thuis-blaaskwintet en in de Achterhoek bestaan nu eenmaal meer blaas- dan symfonieorkesten. Maar het paste goed bij me en ik vond het direct een heerlijk instrument.

Onze ouders waren tamelijk streng over studeren: per instrument moesten we dertig minuten per dag oefenen. Dat ging niet altijd vanzelf. Van de vier dochters had ik er het meeste moeite mee. Terugkijkend was dat niet omdat ik een hekel had aan studeren, maar omdat ik het lastig vond om die dertig minuten vol te maken. Piano oefenen lukte redelijk. Als ik daarbij niet meer wist wat ik moest doen, sloeg ik simpelweg de pagina om en speelde verder. Dwarsfluit oefenen vond ik lastiger. Omdat ik makkelijk noten kon lezen, fladderde ik snel door al het repertoire. Ik was iedere dag ruim binnen de tijd klaar en verveelde me. Omdat mijn ouders de klok in de gaten hielden, bedacht ik creatieve oefeningen om de tijd te doden. De ene verbeterde mijn spel, anderen bezorgden me een aantal onhandige gewoontes. Zo heb ik heel veel boeken gelezen tijdens het spelen van lange tonen (bij nader inzien geen goed idee), nieuwe stukken geïmproviseerd (absoluut nuttig) en ook veel samengespeeld met mijn zussen (helemaal prima en heerlijk om te doen).

Op enig moment besloot ik naar het conservatorium te gaan. Daar bleek ik het nog steeds lastig te vinden om te oefenen. Ik *wilde* wel drie uur per dag studeren, maar kon deze tijd simpelweg niet invullen. Tot mijn eigen verbazing kwam ik tijdens mijn studie weg met de weinige uren die ik maakte. Schuldig voelde ik me altijd, zoals veel studenten met mij, en ik voelde intuïtief aan dat mijn vooruitgang ‘kwetsbaar’ was.

Mijn ontwikkeling als fluitist en musicus ging gelijk op met de kwaliteitsontwikkeling van mijn studeren. Dit gebeurde niet dankzij mijn conservatoriumstudie, maar eigenlijk bij toeval. Zo betekende mijn keuze om naast mijn studie een opleiding tot pianostemmer te volgen een keerpunt: ik leerde om als ‘buitenstaander’ te luisteren naar mijn eigen spel. Daarnaast kwam ik in aanraking met literatuur over de werking van de hersenen. Beide aspecten maakten dat ik ineens verrassend veel vooruitgang boekte. Onder andere hierdoor werd ik in de laatste jaren van mijn studie op mijn eigen instituut gevraagd om dwarsfluitles te geven. Dat vond ik natuurlijk heel eervol, maar ik realiseerde me dat ik juist over dit onderwerp – leren studeren – meer wilde weten.

Ik ging op zoek naar informatie over hoe leerprocessen zich afspelen in ons brein. Tot mijn grote vreugde vond ik antwoorden op voor mij prangende vragen: wat is het verschil tussen leren voor een proefwerk en studeren op

een instrument? Hoe lang duurt een leerproces eigenlijk? Is leren ooit 'klaar'? Waarom zouden we uren moeten maken? Is het waar dat de een nou eenmaal sneller leert dan de ander? Bestaat talent? Kan iedereen alles leren?

Het heeft mij enorm geholpen om vanuit dit neutrale breinperspectief naar mezelf te kijken. Ik werd geduldiger, milder, maar tegelijkertijd ook ambitieuzer en ik kon mijn studietijd beter indelen. Bovendien kwam ik er gaandeweg achter dat het leerproces van een musicus niet stopt na het instuderen van muziek, maar doorgaat tot en met het spelen op het podium. Mijn spel werd daardoor interessanter en muzischer. Dat ik ondertussen ook beter begreep wat podiumspanning is en hoe we daarmee kunnen omgaan, was een grote bonus. Kortom, mijn leven is behoorlijk veranderd door alles wat ik heb geleerd. In de loop der jaren is gebleken dat ik niet de enige ben die baat heeft bij deze kennis. Daarom besloot ik er dit boek over te schrijven: In de muziek.