

Het pianoles geven in de praktijk

Het pianoles geven in de praktijk gebeurt bij mij met een keuze uit de boeken voor beginners. Ik begin met het instrument, waarvan de betekenis van de toetsen wordt uitgelegd, dus het aanwijzen van de c, dus voor elke twee zwarte toetsen, de notennamen vanaf die c, de zwarte toetsen die verhoging en verlaging kunnen zijn, de werking van de pedalen. Daarna gaan we samen kijken wat er in de pianomethode staat en geef ik uitleg aan de hand van het boek. Er zijn dus geen voorbereidende oefeningen zoals bij AMV-lessen het geval is (ritme klappen, voor en nazingen, melodie zelf opzoeken op de piano, op ritme lopen) en ook geen zelf verzonnen en op schrift gezette beginnerstukjes.

De houding

Ik bespreek de houding, recht op, eventueel schuin naar voren, de voeten naast elkaar, bovenarmen ontspannen en de handen aan het klavier. De leerling zit bij mij in actieve zithouding, dus niet met het gehele zitvlak over de stoel, maar naar voren met het zitvlak op de helft ervan.

Als de bovenarmen ontspannen naar beneden hangen, met natuurlijk ontspannen schouders (soms oefenen we het ontspannen der schouders eerst), dan moet de afstand van de romp met de piano zo zijn, dat de handen makkelijk op het toetsenbord kunnen liggen.

Hierbij mogen de onderarmen wel iets naar voren gehouden worden. De houding is hierbij globaal omschreven, als de leerling de houding te pakken heeft, ik blijf er op letten dat hij er niet al te ver van af dwaalt, dan gaan we spelen.

De aanpak bij beginners

Ik heb gemerkt dat gedurende het feitelijke lesgeven vooral beginners meer bezig zijn met het motorische (welke vingers op welke toetsen) en het materiele (waar liggen de toetsen die de noten aanduiden) dan met het muzikale (luister eens, of zing eens dit leuke deuntje). Zij zijn erg benieuwd hoe dat werkt, met dat notenschrift dus ze hebben nog niet direct de behoefte om muziek te maken.

Valt de lessfeer weg, de les is afgelopen, dan openen ze zich juist wel muzikaal en laten dan een leuk melodietje horen (meestal de vlooienmars) of vragen aan mij; 'Ken je dit wijsje?', en spontaan zingen ze dan iets voor.

Ik spring hier meestal direct op in en probeer dit te stimuleren, maar al gauw blijken ze te vinden dat ze op die manier niet verder komen en willen ze graag het notenschrift leren.

Deze gang van zaken vind ik logisch, een leerling moet bij alles wat nieuw is dus wennen, uitzoeken en uitproberen.

Maar tijdens dat proces wijs ik hen al direct op het muzikale, want als ze een enkele regel makkelijk kunnen spelen laat ik ze luisteren naar wat ze doen, hoe een aanslag moet klinken als je hem in de bodem speelt. Vaak komt dat eigenlijk neer op 'niet zo voorzichtig spelen', maar gewoon meer durven en krachtiger aanslaan.

Als de aanslag dan te krampachtig is probeer ik ze door middel van een ontspannen beweging te laten voelen hoe het ook minder stijf kan. Ik put daarbij voortdurend uit mijn kennis van techniek die later als afsluiting van deze scriptie naar voren zal komen.

Bovendien probeer ik mijn leerling het horizontale aspect van de melodie te laten ervaren door middel van mijn eigen spel en eventueel meezingen.

Houding, techniek en muzikaliteit maar ook motoriek, vinden steeds tegelijk plaats of steeds vlak na elkaar. Zodra de leerling te kennen geeft dat hij aan alles tegelijk moet denken' en daarom dit of dat niet kan, richt ik mijn en zijn aandacht op dat ene aspect wat ik wil horen of zien.

Op papier staat alles na elkaar, enigszins geordend, maar in de praktijk vinden al die processen door elkaar en vaak tegelijkertijd plaats. Ze voelt als leraar op den duur aan, met je ervaring en je muzikale sensoren, meer dan dat je objectief waarneemt en stuk voor stuk dingen signaleert. Je zegt en doet het een, maar tegelijkertijd ben je bezig met iets anders en in je achterhoofd houd je met weer iets anders rekening, met andere woorden, je voelt en corrigeert grotendeels tegelijkertijd.

De aanpak bij gevorderden

Bij gevorderden geef ik meestal direct aandacht aan de muziek; wat beleef je als je speelt.

Ik moet zeggen dat ik hiermee veel succes heb geboekt en aan de meeste leerlingen het speelplezier weer heb teruggegeven. Ik laat ze spanningen zien in muzikale zinnen die ik van te voren aanduid, en speel dat voor en laat ze het na doen. Meestal zijn ze niet gewend aan zo'n werkwijze, en ze zijn dan ook verbaasd. Als ik ze dan stimuleer door mee te zingen en merk dat ze die moeite ook nemen om mijn advies op te volgen, dan worden ze enthousiast als ze voelen dat het ook echt lukt.

Het laten voelen van spanning en ontspanning, zowel melodisch als harmonisch, het aangeven van begin en einde van een melodie zijn dingen waar ik het over heb, het materiële, het instuderen van de noten komt dan even op de tweede plaats, zelfs het juist raken van de noten, en om dit laatste probleem te omzeilen neem ik dan meestal een eenvoudiger pianoboek.

Natuurlijk komt die materiele kennis ook aan de orde, maar in de praktijk kom je tijdens elke les voornamelijk terug op dit muzikale gegeven en dit blijkt het enige te zijn wat het feitelijke plezier in muziek maken verschaft; dat heeft zich keer op keer bewezen, zelfs al is de fysieke speelbaarheid nog zo gering (slechte handstand, stijve polsen, schouders enz.).

Natuurlijk laat je ze zo niet doorspelen, maar ze moeten gevoeld hebben wat het is om echt muzikaal bezig te zijn.

De aanpak bij gevorderden blijkt de grond te zijn waar al het volgende op steunt, ook de techniek waar nu over gesproken gaat worden, techniek in dienst van de muziek.

Door mijn ervaringen in het les krijgen in techniek zal dit onderdeel nu een heel specialistisch karakter krijgen.

Het is de techniek zoals ik die geleerd heb, waar ik heel veel aan gehad heb (en nog) en die voor mij uitkomst geboden heeft na jaren van te stijf spel.

uit die inzichten puttend geef ik ook les, niet zonder meer maar droog deze oefeningen overbrengend, maar zo levend mogelijk aan de hand van de muziek. Zelf heb ik ervaren wat het is om iemand technisch proberen te scholen, en die leerling ben ik daarom kwijtgeraakt. Zij wilde niet meer spelen, omdat zij meer en meer bewust werd van de lange weg die ze met haar spel te gaan had.

Hiervan heb ik geleerd, met mate en altijd in samenhang met het muzikale techniek te bedrijven. Mijn inzichten zoals straks omschreven, zijn een voorbeeld van een techniek, die niet pretendeert de enig juiste te zijn, maar wel een hele goeie, bij mij passend en misschien ook wel geschikt zijnde voor andere vakstudenten.

Techniek

Voor mij is techniek een manier van spelen die gebruik maakt van spierbewegingen gepaard aan een bewustheid van spanning en ontspanning in schouders, bovenarmen, polsen en handen, samengevat: het speelapparaat.

Motoriek is dan de mogelijkheid die een hand heeft om snel of minder snel pianospel te kunnen leveren. Ter verduidelijking; met een goede techniek kan de motoriek verbeterd worden, maar een goede motoriek hebben, hoeft nog niet te betekenen dat er dus ook een goede techniek aanwezig is.

Techniek kun je niet uit een boekje leren, evenals in de sportbeoefening is voor het ontwikkelen van een juiste techniek coachen vereist.

Dat legt een zware claim op de pedagoog, hij moet dat proces van een zich ontwikkelende techniek in gang zetten en begeleiden.

Het gaat om een manier van spelen, die voert tot het loskomen, het vrij worden in je spel. Geen stijve polsen, vingers of schouders, pijnen of speelarmen.

Het speelapparaat waarover we beschikken heeft een goede gymnastiek nodig.

De hand

Een voor het pianospel ideale hand is volgens mij zowel sterk als soepel. Soepel ook in die zin, dat de vingers van beide handen gemakkelijk een eind naar de handrug kunnen worden gebogen. Bij velen zijn de vingers door hun bouw of door stijfheid niet verder te strekken dan tot het verlengde van de handrug en missen dus die lenigheid die nodig is om goed te kunnen spelen (de rechterhand is meestal het minst lenig).

Ik ga er namelijk vanuit dat elke bewuste beweging voortkomt uit zijn beheersbare tegenbeweging. Aan de voet van elke vinger zit een 'scharnier', wanneer de vingers slechts een kant op zouden kunnen (naar beneden) dan is deze beweging onvoldoende voor het bereiken van de vereiste bewustheid.

Ook de tegenbeweging moet kunnen worden uitgevoerd, dus de vingers moeten enigszins naar de handrug gebogen kunnen worden.

Nu zijn dit soort bewegingen in het dagelijks leven niet erg gebruikelijk, zij worden bijna nooit toegepast, gewoon omdat we ze niet nodig hebben, We zullen ze dus moeten trainen. Ook aan de stand van de handrug moet gewerkt worden, deze hangt meestal van nature schuin af, waardoor de derde, vierde en vijfde vinger scheef op de toetsen komen te staan. Om de scharnierbeweging ten volle te kunnen benutten, zowel in neerwaartse als in opwaartse stand, is het namelijk nodig dat de vingers zo loodrecht mogelijk op de toetsen staan. Kijk maar naar het afgietsel van Chopin's hand, de handrug staat horizontaal en hangt niet af. De bewustheid van een vinger moet zich niet beperken tot de voet van de vinger, maar tot de voet van de hand, dus tot aan de pols. Men moet de indruk hebben de gehele vinger, die in de hand doorloopt, te gebruiken. Je zou kunnen zeggen 'vanuit het midden van de hand spelen'.

De hand moet zich volkomen vrij over het klavier kunnen bewegen, de pols geeft de hand die vrijheid.

De pols

Het ligt voor de hand, dat wie geen bekwame techniek bezit vaak ook een gefixeerde pols heeft.

Via regelmatig terugkerende oefeningen~wordt de pols getraind in ontspanning. Het doel daarbij is om de spanning tot het absolute minimum terug te voeren. Die oefeningen worden tot in het bijna absurde doorgevoerd, alleen het streven naar de hoogst mogelijke ontspanning geeft het gewenste resultaat, Het streven is echter belangrijker dan het snel resultaat, je zou kunnen zeggen dat je je nogal 'Zen' moet instellen. Dat geldt overigens voor alle onderdelen van de techniek. De oefeningen moeten zo worden uitgevoerd, dat fixering van de pols ten alle tijde wordt vermeden. Toen ik vanuit mijn stijfheid aan de techniek begon, merkte ik dat mijn spieren begonnen te verslappen, pas met het voortschrijden van de tijd en aanhoudend oefenen sterkten zij weer aan, maar vanuit een heel andere optiek dan vroeger.

Pas na twee jaar begon ik iets te merken, na drie jaar kon ik er bewuster mee omgaan en er profijt van trekken in mijn spel.

De onderarm

Bij het leggen van een juiste basis voor een goede techniek ligt de activiteit in de onderarm. In de onderarm liggen de spieren, die de vingers omhoog trekken. Het zijn juist deze spieren, die een extra training verdienen omdat we ze nooit gebruiken. In aanvang zal men merken, dat die spieren tijdens de training warm worden, het gevaar is niet denkbeeldig, dat bij verdere training deze spieren pijnlijk worden. Daarom is ook hier beslist deskundige hulp van een pedagoog nodig om het proces in goede banen te leiden. Bij onoordeelkundige training zijn de oefeningen namelijk schadelijk.

Deze beginpijnen hebben niets te maken met de bekende speelarm. Zoals gezegd bevindt de activiteit zich in de onderarm. Voor een enkele keer kan het in het spel nodig blijken om van het gewicht van de onderarm gebruik te maken, waarvoor een maximale bewustheid nodig is van de spanning in de bovenarm en schouders.

Bij een voortgezette ontwikkeling van de juiste techniek zal zelfs het gewicht van de hand een belangrijke rol gaan spelen.

Bovenarmen en schouders

Voor wat betreft de bovenarmen en schouders moet een volledige ontspanning worden bereikt. Meestal wordt de bovenarm veel te veel gespannen, wat te herkennen valt aan het wijd uitstaan van de armen. De bovenarmen moeten langs de romp afhangen. Soms zal de bovenarm de onderarm en hand moeten verplaatsen, bijvoorbeeld bij grote sprongen en afstanden. Bij de aanvang van het ontwikkelen van de techniek wordt meestal begonnen met de schouders en de bovenarmen, hoewel de controle hierop door de jaren heen aanwezig moet blijven.

Zoals bij zo vele onderdelen van het spel is de controle op de verrichting van blijvende aard. Een bovenarm of schouder is geheel ontspannen als je het vel in de nek voelt trekken.

De oefeningen

Als eerste taak zal de leraar toezien het volle armgewicht vrij te krijgen.

De arm van de leerling wordt opgeheven en dan plotseling los gelaten waarbij de arm los naast de romp moet vallen.. Bij een goed begrip blijken de meeste leerlingen hier weinig moeite mee te hebben. De schouder zal hierbij volkomen ontspannen moeten zijn, de docent moet het hele armgewicht voelen en de leerling mag op geen enkele manier meegeven als de leraar de pols ondersteunt en deze in de richting van het toetsenbord brengt.

De hand wordt door de docent op het klavier gelegd en voorts blijft hij controleren of de arm geheel ontspannen is door bijvoorbeeld de bovenarm van de leerling zachtjes naar zich toe te trekken.

Een oplettende leerling ontdekt direct de minste vorm van spanning. De pols ligt op een lijn met de hand en de elleboog, enkele vingers dragen het gewicht. Terwijl de docent de pols van de leerling laat zakken, zodat deze onder het niveau van het klavier komt te staan, moet de leerling op het moment dat de ontspannen pols neerwaarts gaat, met deze beweging mee een tegengestelde beweging maken, namelijk het opheffen van de duim als eerste vinger om te trainen.

In de neerwaartse stand is de duim dus zo ver mogelijk opgeheven wat in dit geval zo ver mogelijk naar achteren is. Vervolgens wordt de pols omhoog gebracht en op hetzelfde moment laat de leerling de duim zakken om een aanslag te maken op een van de toetsen (witte).

Op het moment van de aanslag is de pols hoog en wordt de betreffende vingertop iets ingetrokken. De vingers mogen natuurlijk nooit doorzwikken.

Om fixering daarbij te voorkomen laat de docent de pols opnieuw zakken, terwijl de leerling de aangeslagen toets vasthoudt.

Dit is de basisoefening waarmee de docent zijn leerling enige weken werk zal bezorgen. Hoe eenvoudig het overigens ook lijkt, dit vergt veel aandacht, want de docent kan niet elke dag aanwezig zijn en een verkeerde gewoonte is zo aangeleerd.

Heel belangrijk is dan ook het coachelement binnen de lessen. Vooral in het begin zou er een weg gevonden moeten worden om de leerling minimaal drie keer per week te controleren. Alleen dan kan worden voorkomen, dat methoden verkeerd worden geïnterpreteerd. De praktijk van een wekelijkse ontmoeting is voor een goede begeleiding onvoldoende. Voor de docent is het belangrijk erop te letten, dat de pols ontspannen blijft en dat de vinger zover mogelijk naar achteren bewogen wordt. Bovendien zal er voortdurend op worden gelet dat de schouder en de bovenarm ontspannen zijn. Komt een arm van de leerling naar buiten, dan moeten controlemiddelen worden toegepast; erop wijzen en wanneer de ontspanning niet lukt, deze ontspanning met de hulp van de docent trachten te bereiken. Het is noodzakelijk dat de leerling deze oefening elke dag en gedurende tenminste een uur doet.

Een goede start wordt gemaakt wanneer de leerling deze basisoefeningen onder de knie heeft. Wanneer de leerling er enige notie van heeft hoe hij zijn pols moet ontspannen door hem in een beweging op en neer te bewegen, daarbij de schouder en bovenarm ontspannen te houden door deze los naast de romp te laten hangen, is hij op de goede weg.

Hierop volgt dezelfde oefening, maar dan met de wijsvinger.

De schouder is overigens goed te controleren door deze eerst naar de nek toe te trekken - terwijl de arm los langs de romp hangt - en daarna de schouder te laten vallen. Zowel links, als rechts, als ook gecombineerd. Op den duur valt op (zoals reeds eerder gezegd) dat het nekvel zal gaan trekken. Wie dat voelt heeft de juiste ontspanning bereikt. Spieren die nooit worden gebruikt komen in actie. Let erop dat tijdens elk spel de bovenarmen en schouders los blijven hangen. Je zult het moeten hebben van het gewicht van de onderarm en op den duur ook het gewicht van je handen. Dit zul je je eigen moeten maken om in het vervolg met een lage pols te kunnen spelen, noodzakelijk, omdat een hoge pols te gemakkelijk kans geeft te duwen, waardoor die pols gefixeerd wordt en elk vrij spel onmogelijk is. Oefeningen met de wijsvinger gaan gemakkelijker omdat de wijsvinger prettiger ligt dan bijvoorbeeld: de duim, de duim is een lastige vinger.

Een tweede oefening betreft een combinatie van duim en wijsvinger. De pols wordt naar beneden gebracht en op hetzelfde moment gaat de duim naar achteren. De pols komt omhoog, nu komt de

aanslag (weer tegelijkertijd met de polsbeweging), de pols is nu in de hoogste stand; de toets wordt met de duim vastgehouden en de pols gaat neerwaarts terwijl de wijsvinger.. omhoog en naar achteren bewogen wordt; de pols komt omhoog, de aanslag volgt tegelijkertijd en de pols is hierna in zijn hoogste stand, tenslotte moet de pols weer omlaag.

Als de wijsvinger de toets heeft aangeslagen laat de duim zijn toets los maar deze blijft - dit is heel belangrijk - op de plaats, er blijft een voorzichtig contact met de inmiddels omhoog gebrachte toets.

De leraar zorgt er voor dat de schouders en, de bovenarmen ontspannen blijven, dat de pols ontspannen blijft, en dat de betreffende vingers zo ver mogelijk naar achteren (of omhoog) worden gebogen.

Dergelijke gecompliceerde oefeningen vragen een nauwgezette begeleiding van de leraar, een leerling kan niet overal tegelijk op letten.

De docent moet er daarbij op toezien dat de aanslag vrij krachtig geschiedt, opdat de vingers van de leerling niet te slap worden bij al dit ontspannen. In de praktijk zal blijken dat de leraar veelvuldig controlemiddelen zal moeten toepassen om het ontspannen - een van de moeilijkste zaken - te bereiken. Vooral voor hen, die vele jaren in een andere techniek hebben vastgezet is dit heel moeilijk. Wanneer de leerlingen te lang stijf gespeeld hebben., dan zullen de spieren verhard blijken te zijn en is het heel moeilijk deze spieren weer normaal te laten functioneren.

Beide hier gegeven oefeningen zijn terug te voeren op een wat ik noem 'wet van de spierbeweging', namelijk dat spanning in de ene spier (het om hoog brengen der vingers) ontspanning in de andere spier betekent (ontspanning van het polsgewricht).

De bol geworden onderarmspier aan de bovenkant heeft ook een belangrijke invloed op de tegenoverliggende spier aan de onderkant van de onderarm. Het ontspannen neerwaarts bewegen van ons polsgewricht gebeurt bewust.

Beide oefeningen dienen zowel met de rechter- als de linkerhand te worden gedaan. De docent zal afwisselend rechts en links van zijn leerling zitten. Toch zal de rechterkant het meest bezet zijn, omdat in de regel deze kant de meeste problemen oplevert. Misschien klinkt dit vreemd, omdat er vanuit wordt gegaan dat de rechterhand makkelijker functioneert (bij rechtshandigen) en dus leniger is.

Wat het makkelijk functioneren betreft; dat is ook zo, maar het probleem schuilt in het verkrijgen van de juiste ontspanning. Hoewel de linkerhand moeilijker valt te besturen is de rechterhand tot meer in staat, maar door een intensiever gebruik is de rechterhand stijver...

Wanneer we streven naar een proces, dat het verwerven van techniek inhoudt, dan is het beter te spreken van stadia, dan van elkaar opvolgende oefeningen.

In het derde stadium worden de vingers van beide handen getraind, eerst elke vinger apart, en daarna paarsgewijs in een schema als volgt:

1-2 : 2-3 : 3-4 : 4-5

Het oefenen van de pink verdient extra aandacht, het is immers de bedoeling de handrug op een lijn met het klavier te krijgen, zodat de vingers loodrecht op de toetsen komen te staan.

Daarvoor moeten we de handrug 'opwerken' en een aparte oefening gebruiken.

De aanslag van de pink geschiedt dan als volgt;

De pols gaat van de uitgangshouding uit, die ongeveer recht is, die de hand met de onderarm in een rechte lijn verbindt, naar beneden. De pink komt tegelijkertijd omhoog, vervolgens wordt de pols omhoog gebracht en tegelijkertijd vindt, na het neerwaarts bewegen van de pink, de aanslag plaats.

De extra aandacht houdt in dat we na de aanslag onze pink op de toets houden en we onze hand naar voren bewegen, in de richting van het klavier. We zien nu dat de handrug op deze wijze in de juiste stand komt te staan, doordat de pink - die de hand steunt - de naar beneden afhangende zijde van de handrug omhoog houdt. Zo zou de hand uit zichzelf moeten staan. Deze oefening zal zijn resultaat pas na jaren te zien geven.

Bij een juiste toepassing van deze oefeningen zal (het gevaar van wringen is hier erg aanwezig) een verbetering in de handstand optreden.

De meeste mensen hebben een afhangende handrug omdat dit de natuurlijke bouw van de hand is.

Bespelen van een toetseninstrument is echter een weinig natuurlijke handeling en daarom zijn we verplicht verbetering in de handstand aan te brengen.

Voor de leraar is het zaak er op te letten dat de leerling de hand niet naar voren duwt, maar meer naar voren leidt.

Na dit naar voren brengen van de hand heffen we de steunfunctie op, door de pols geheel omhoog te brengen zodat het contact met de toets verbroken wordt.

Bij dit alles gaan we er van uit, dat de vingers het initiatief houden. Dit is de kern van al onze oefeningen. We zullen voortaan ook akkoorden met de vingers grijpen en niet slaan. Hoogstens het onderarmgewicht kan bij grote akkoorden gebruikt worden, soms wordt het hele armgewicht gebruikt, wat maar hoogst zelden mag voorkomen, maar dit alles dient dan wel bewust te geschieden. Daarbij moet de pols steeds weer vrij gemaakt worden.

Een volgend stadium is dat van de rotatie.

Naast alles wat hierover gezegd en geschreven is blijft het van belang, dat het altijd plezierig moet gaan. Op geen enkele manier mag er van fixering sprake zijn. De handrotatie is een goed middel om in het spel vrijer te worden. De procedure is daarbij als volgt:

De rotatie is het voortbouwen op de 1-2 oefening (rechterhand). Vanuit de ruststand gaat de pols neerwaarts, de duim tegelijkertijd omhoog. Vervolgens komt de pols omhoog, de duim gaat omlaag en de aanslag volgt. Tijdens deze aanslag draaien we de hand een beetje (eigenlijk zoveel mogelijk, maar de term 'een beetje' geeft aan, dat het absoluut moeiteloos moet gebeuren) naar links. De pols gaat weer naar beneden.

De wijsvinger gaat tegelijkertijd omhoog; vervolgens gaat de pols omhoog en de wijsvinger beweegt zich naar beneden om de aanslag te maken. Na de aanslag draaien we onze hand direct naar rechts. De pols moet tenslotte weer naar beneden. Voorkom het naar beneden drukken van de pols, het is meer een geleiden.

Het naar rechts en links draaien mag dus nooit krampachtig gebeuren. Dit is de basis van de rotatieoefening, een naam, die verder niets bedoelt te betekenen, alleen aangeeft wat de bedoeling is.

Door de hoge moeilijkheidsgraad van deze oefening is het praktisch onmogelijk een dergelijke oefening zonder begeleiding goed onder de knie te krijgen.

De oefening kan worden losgelaten op alle combinaties 1-2, 2-3, 3-4 en 4-5.

De toegevoegde pinkoefening komt nu te vervallen, behalve als de oefening op de pink zelf begonnen wordt.

Afwisselend kan dan eerst op de duim begonnen worden, vervolgens de wijsvinger etc. etc. Beide handen worden hierin afzonderlijk behandeld.

In het hierop volgende stadium grijpen we terug op de beide oefening en (de rotatie komt direct hierna weer aan de orde).

Een vrij simpele beweging; we gaan de afstand van een secunde vergroten met die van een terts; een kwart; een kwint; etc.

Dit zijn vergelijkbare oefeningen, zij het dat de afstanden tussen de vingers veel groter worden. Bij dit alles gelden dezelfde controlemechanismen als eerder aangegeven, met een hoofdaccent op de totale ontspanning. Doel is daarbij over grotere afstanden de spreiding intact te houden door de aangeslagen toets te blijven begeleiden. De vingers blijven dan constant op hun plaats, we geven niet toe aan de neiging de vinger uit te laten rusten. De aangeslagen~toets komt direct weer naar boven, onze vinger blijft erboven hangen er moet nog contact zijn.

In het begin is het verstandig om niet al te grote afstanden te willen nemen, waarbij de handrug steeds recht gehouden wordt. Dit is de 'gulden regel' geworden, omdat de neiging tot een scheef trekken van de handrug nu in versterkte mate aanwezig is, vooral bij de 4-5 oefening. Er bestaan tal van variaties op deze oefening, bijvoorbeeld rechts c-d met 1 op de c en 2 op de d en dan verder gaand met 3-1,4-1, 5-1. Bovendien kan de afstand steeds vergroot worden.

Aandacht ook voor de oefeningen met liggende tonen. Een goede oefening is het vastleggen van de vijf vingers over een none akkoord, waarbij de afzonderlijke vingers getraind worden, steeds met het vasthouden van de overige vier. Kies daarbij per vinger steeds andere tonen binnen zijn bereik. Neem combinaties, train 1-3 tegelijkertijd en houdt 2, 4 en 5 vast. Doe hetzelfde met 1-4, kies grotere intervallen tussen pink en duim. Hoewel deze oefening zeker tot de moeilijkere behoort is het goed er toch mee te beginnen, omdat dan een en ander duidelijk wordt. Uiteraard is het goed te beginnen met het vasthouden van de duim op de c terwijl 2-3 na elkaar geoefend worden.. De liggende tonen leren ons zeer veel, het zijn namelijk veel voorkomende situaties in muziekstukken. Het zal steeds beter gaan wanneer we meer bewustwording in de armen, polsen, handen en vingers krijgen.

De oefeningen met liggende tonen moeten als een aparte fase in een stadium worden gezien. Kies je eigen combinaties en wees daarbij creatief in je keuze. Niet jaar in jaar uit hetzelfde, er zijn vele combinaties te bedenken. Ook de leraar behoort dit aan te geven.

Het roteren wordt in het nu volgende onderdeel van het proces voortgezet.

De figuur c-d-c wordt dan gespeeld met 1-2-1 in versneld tempo. De rotatie van de hand moet dus ook versneld worden.

De uitgangshouding van de pols is daarbij laag; de duim moet omhoog en slaat de c aan, we roteren, vervolgens komt de pols langzaam omhoog.

Dan heffen we de wijsvinger op, slaan de d aan en we roteren, de pols gaat verder omhoog. Tenslotte heffen we de duim weer op en slaan de c weer aan; we roteren en de pols bereikt de hoogste stand. Na de aanslag van de duim heft de pols de hand geheel op. Deze hangt nu aan de pols.

Dit betreft de voortgezette rotatieoefening, zoals die voortaan geoefend zal gaan worden. Omdat ook hier een uitleg moeilijk door de leerling zelfstandig is uit te voeren, is het noodzakelijk dat de leraar deze en dergelijke oefeningen zowel voordoet als begeleidt. Een bijna oneindig aantal variaties is hierop mogelijk, bijvoorbeeld het kiezen van andere vingers; combinaties als 2-3, 3-4, 4-5 met secundes. (hele) tertsen, kwarten. Voor deze oefening is het beter de zwarte toetsen niet te gebruiken, voor andere oefeningen juist weer wel.

Ook is het goed het aantal aanslagen te vermeerderen; dus c-d-c-d en dit herhalen. Hierbij is de pols bij de c laag, bij de d op zijn hoogst en bij de tweede c moe. de pols weer omlaag vallen, zodat deze bij de laatste d bijna weer de uitgangshouding heeft bereikt en bij hernieuwde

aanvang weer met de uitgangshouding begonnen kan worden. De oefening moet ook met een andere vinger begonnen worden.

Het laatste stadium van de rotatieoefening wordt bereikt wanneer het roteren zodanig onder de knie is gekomen, dat de figuur b-c-a-b-g-a-f-g-etc. zonder moeite op de juiste wijze kan worden gespeeld. Het is verstandig met een vereenvoudiging van deze figuur te beginnen, ni. b-c-a-b. De omkering van b-c-a-b, die gevonden wordt door met de wijsvinger te beginnen en dan c-b-d-etc. te spelen, dient eveneens geoefend te worden. Bij een juiste uitvoering van deze figuren constateren we dat er een golving van de pols ontstaat en dat de hand vrij over het klavier beweegt.

Bij een eventuele irritatie van de arm, of nog erger, lichte pijn, moet de oefening anders worden opgezet omdat deze dan niet goed is uitgevoerd.

Een oefening voor gevorderden vindt plaats achter de bureautafel met een verend, zacht materiaal (bijvoorbeeld een stuk tapijt). Het betreft een oefening waarbij we onderhandgewicht bewuster maken. Bij afwezigheid van een instrument kan dit voor gevorderden een vervangende oefening zijn.

De hand wordt opgeheven - dezelfde uitgangshouding als bij andere oefeningen - de vingers dienen zich voortdurend te spreiden, met name de duim en we brengen vervolgens de duim naar achteren (omhoog) en laten de hand vallen, de duim 'pikt' op het tapijt, dat wil zeggen dat de duim een aanslag maakt en daarbij de top intrekt.

We nemen liefst een akkoord in gedachten met wijde ligging en spelen dat met steeds het intrekken van de vingertop op het tapijt.

Na de aanslag trekken we de hand weer op

Gevorderden kunnen deze extra oefening toepassen zonder begeleiding van hun leraar, bewustheid van het gewicht van de hand wordt hiermee getraind, het initiatief echter blijft steeds de vingers.

Wat nu op bijna de laatste plaats komt, zou naast ons intensief bezig zijn met de techniek haast vergeten worden, iets wat eigenlijk een eerste plaats zou verdienen;

In de praktijk geldt dat vooral gevorderden die bij mij op les komen het vermogen missen om bijvoorbeeld een melodie duidelijker te spelen dan de begeleiding. Ik maak ze dan duidelijk dat ze meer spanning in hun vingertoppen moeten creëren, spanning die nodig is om een mooie, zangrijke toon te maken.

Die spanning probeer ik ze aan te leren door ze na de aanslag de vingertop in te laten trekken,, zoals ongeveer besproken als in 'de oefeningen'. van dit onderdeel techniek; ik probeer dus onderdelen uit mijn techniek over te brengen, waarbij ik het uiteindelijk resultaat; de klank,altijd betrek.

Later verdwijnt die beweging, als ze dat spanningsgevoel in de vingertop krijgen, eerst wordt de beweging kleiner.

Door goed te luisteren zal de klank van een toon veel rijker kunnen worden, vooral als de techniek echt goed is; men zal veel makkelijker nuances kunnen leggen.

Gedurende alle oefeningen blijven we dus steeds scherp op de klank letten, omdat het belang makkelijk naar het technische kan omslaan, zodat het eigenlijke doel, het klankresultaat, vergeten wordt. een stuk zou onder weliswaar deskundige handen makkelijk kunnen vertechnificeren En dat is iets wat we nooit beoogden!

Tot zover enkele basisvoorwaarden voor het ontwikkelen van een goede techniek. De kracht van deze basisoefeningen bestaat in het dagelijks toepassen ervan, zowel in de juiste uitvoering, als in de toepassing op bestaande literatuur.

De oefeningen zijn ontspanningsoefeningen die kunnen worden beschouwd als een erkende ontspannings- en concentratietechniek.

Voor wie in deze techniek vorderingen heeft gemaakt, zal zich een totaal nieuwe wereld ontsluiten, de speelwijze verandert volkomen, de motoriek wordt veel beter omdat er met minder spanning gespeeld wordt. Moeilijke passages worden met meer gemak ingestudeerd, zelfs het van blad lezen lijkt vooruit te gaan en bovendien schijnt het gehoor gunstig beïnvloed te worden.

De techniek zal je helpen om muzikale ideeën gemakkelijker tot klinken te brengen. Let wel, de techniek zal helpen, het is de bedoeling dat er gebruik van wordt gemaakt, techniek staat altijd ten dienste van de muziek.

Vingeroefeningen

Principe:

Rechts c e f g a (gespeeld met 2345) diatonisch opschuiven, links oefenen met c a f g e.

Varianten

a transponeren, bijv. in Des diatonisch opschuiven

b chromatisch opschuiven

c de 5 vingers verspreid over verminderd septiemakkoord, chromatisch opschuivend.

d andere septiemakkoorden, in diverse liggingen

Studeren met en zonder steunvinger, dit is het eerste cijfer van elke reeks

123454323453

123234345454

154545453425

124352435432

152435243524

143424543424

132354542453

143452435243

125453423524

134352324524

125425245254

152534342534

153254234245

124235425324

213141514151

213454313454

214351435145

215151343451

254545343431

234353435131

243131345451

254534153415

243153154135

254354145314

231453435145

214531543413

314151412151	315152424251
345421245421	342421245415
354215421541	325451245214
324252425241	345415142451
321212424545	354125412415
354515454515	354121542145

412131513151	451535153512
412353212351	453125135351
453153153151	435253523521
413251325132	423523515251
412123235312	432323523512
451515232351	435312353512

513141312141	514234243241
543243212343	541423414213
541414234321	534313414241
534313432343	532312414312
543434341434	513421413214
512142434132	542341324134

Met repeterende noten

1223344544332255	2113344554331144	3112244544221155
114223552443	224113551443	312554115224
154423522553	253344155411	344251124455
142553324455	233514414355	351142215524

4553322133225511	5443322122334411
433115221332	551442331122
455231125332	542241133244
412553111552	531224244133

Met twee steunvingers

2	2
54345345354	45354354534
1	1

3	3
24542454245	42542425424
1	1

4	4
---	---

53235323532	25235253253
1	1

5	5
43234323432	34324234342
1	1

3	3
14541454145	15451451415
2	2

4	4
53135313531	51315353153
2	2

5	5
43134313413	43431341413
2	2

4	4
25212521521	51215125152
3	3

5	5
42124212421	14214124142
3	3

5	5
12123132312	32312123132
4	4

Met dubbelgrepen

145434345345	234345454354	354545145145
2 2 2 2 2	1 1 3 3 1	2 2 2 2

154245452542	245435415153	314154154254
3 3 3 3	1 1 3 4	2 2 1 1

153432545254
4 2 3 3 2

254514354154
1 3 1 3

352452542425
1 1 1 1 1

452521512515
3 3 3 3 3

543414343243
2 2 2 1 1

453515125353
2 2 2 2 1

534324123423
1 1 3 1 1

435253235353
1 1 1 2 2

514214324234
3 1 3 1