

# Studeren Hoe en waarom?



## **Hand Out van de presentatie**

gegeven bij Fanfare De Vooruitgang Stiphout op 30 oktober 2013

© 2013 Het Muziekbos 'Muziek en Sport'

# Studeren Hoe en waarom?

Hoe ga je bewuster om met studeren, hoe ga je beter studeren?

Korte inhoud van de presentatie.

Waarom leren we,?

- om te weten wat we niet kunnen
- om het te leren, te ontwikkelen
- om het op en zodanig niveau te krijgen dat we het altijd kunnen (onder alle omstandigheden)
- om meer plezier te beleven aan het muziek maken

Het leerkwadrant:

→ Bewust  Onbekwaam	Bewust  Bekwaam  ↓
↑ Onbewust  Onbekwaam	Onbewust  Bekwaam

## Hoe leren we ( de 3 leerfases):

1. Oriënterende Fase:

- Kijken
- Luisteren
- Opnemen (in figuurlijke zin)
- Ervaren (zintuiglijk)

Doel is het begrijpen wat we moeten doen in globale zin. 'Openstaan' 'Ontvankelijk zijn' daar gaat het om in deze leerfase.

## 2. Associatieve Fase:

- Leren
- Uitproberen
- Nadoen
- Corrigeren
- Voelen

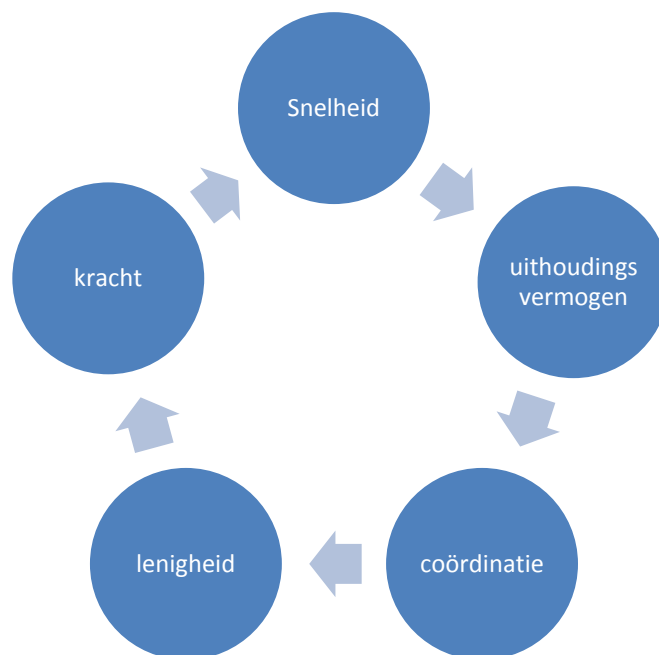
Deze fase is gericht op het verbeteren, Trail & Error. Uitproberen, uitwerken, verfijnen. In deze fase moet Feedback gegeven worden van buiten af.

## 3. Autonome Fase:

- Uitvoeren
- Eigen maken
- Bewust maken
- Automatiseren

Herhalen, flexibel maken, 'mental rehearsal', verbeteren van het voorstellingsvermogen, vloeiend maken, eigen maken en onder eigenverantwoordelijkheid uitvoeren. Kijk bij deze fase uit met het geven van Feedback, dit kan het proces enorm verstoren!

## Grondmotorische eigenschappen van de spieren:



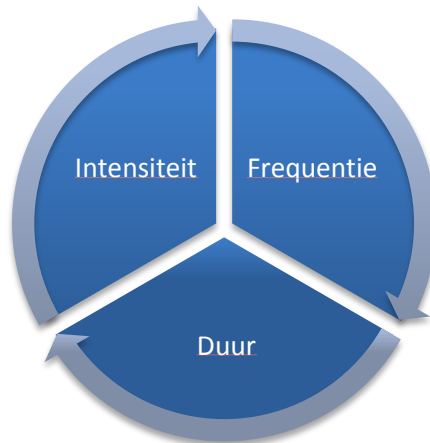
Elk van deze grondmotorische eigenschappen (KLUCS) is apart en in combinatie trainbaar, je moet er met studeren dus een werken dat alle facetten ervan en elke eigenschap aan bod komen.

Elke eigenschap heeft een directe relatie en invloed op de andere eigenschappen.

Veelvuldig herhalen en oefenen bevordert de overgang van bewust naar onbewust.

Slapen is voor het stimuleren van deze overgang een uitermate positieve stimulans.

### **Opbouwen studie tijd:**



1. Frequentie = hoe vaak studeer je
2. Duur = hoe lang studeer je
3. Intensiteit = wat studeer je

Opbouw altijd in de juiste volgorde en dat is steeds meer van: 1 dan 2 en dan pas 3

Denk aan FITT: Frequentie, Intensiteit, Tijdsduur en Tijd voor herstel  
Bepaal je eigen FITT factor!

## Hoe werk je aan basale kwaliteiten?

- Voorwaarde één is: Elke dag studeren/oefenen/spelen
- Vaste oefeningen als toonladders, lange noten, ritmisch crescendo, dynamische verschillen e.d. dagelijks bij het inspelen gebruiken en vaak herhalen
- Werken een bereik (dit uitbreiden tijdens de vaste oefeningen)
- Werken aan flexibiliteit
- Werken aan uithoudingsvermogen
- Ademhaling trainen
- Algehele conditie op peil houden
- Rust nemen om te studeren
- Herhalen van de stukken in detail en in zijn geheel
- Moeilijke passages opbouwen
- Kritisch leren luisteren naar eigen spel
- 2 x 15/30 minuten is meer dan 1 x 30 /60 minuten studeren

## Hoe werk je aan een specifieke moeilijkheid?

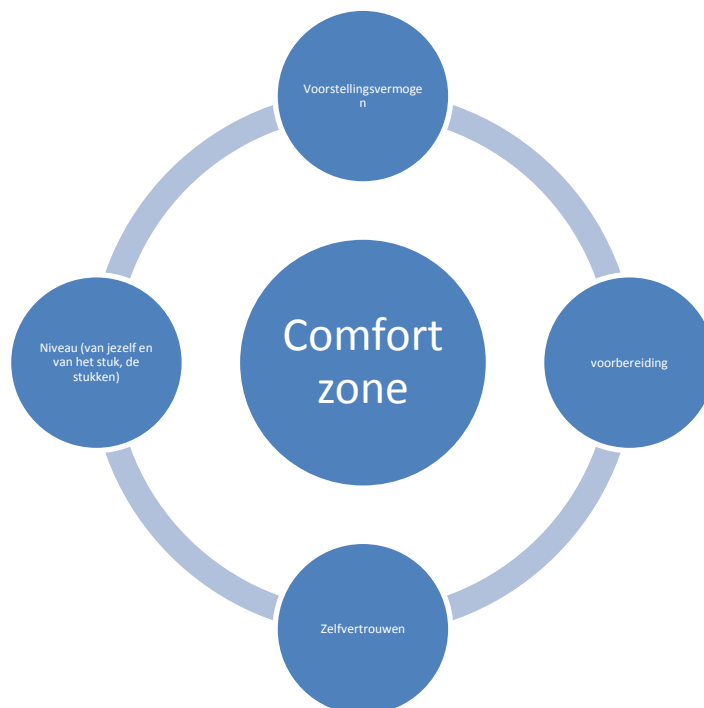
- Langzaam spelen
- Zonder articulatie spelen
- Zonder Dynamiek
- Zonder ritme, alleen alle intervallen
- Alles Staccato
- Alles Legato
- Opbouwend in snelheid (met metronoom)
- Ritmisch variëren (8<sup>e</sup> punt, 16<sup>e</sup> en 16<sup>e</sup>, 8<sup>e</sup> punt)
- Ontleden (uitvergroten wat er nou precies staat!)
- Octaaf hoger of lager
- In een andere toonsoort spelen (hele of halve toon hoger of lager)
- Wat gebonden staat stoten en wat los staat binden (bewust wording!)
- Inpassen in het geheel
- Zoals gedrukt werken naar zoals het moet

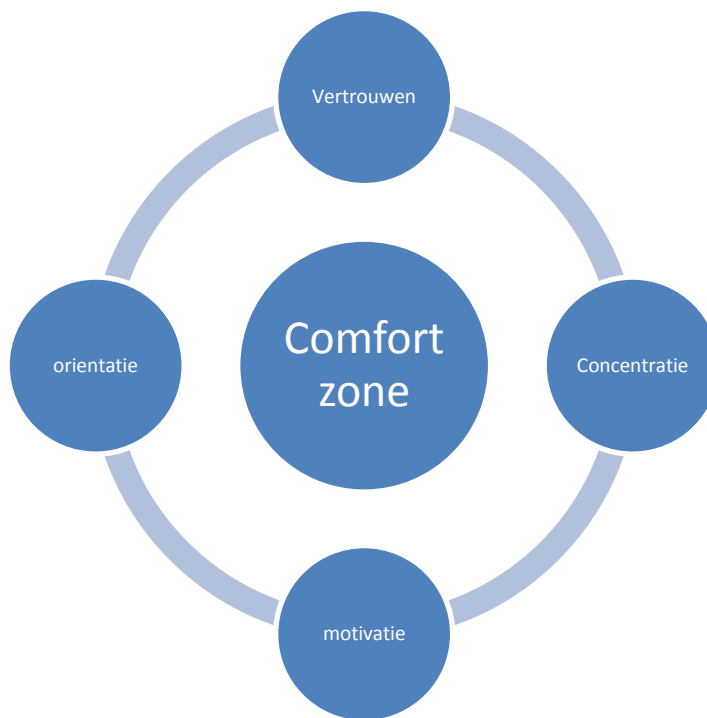
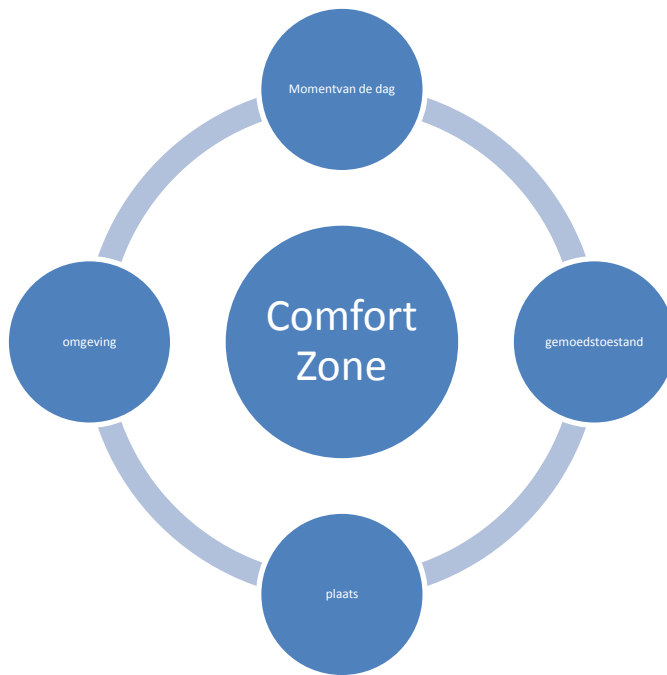
## Hoe krijg je meer inzicht, wat maakt het eenvoudiger?

Bijvoorbeeld:

- Chromatische toonladder
- Stijgend met kriuzen
- c-cis-d-dis-e-f-fis-g-gis-a-ais-b-c
- Dalend met mollen wordt dus:
- c-b-bes-a-as-g-ges-f-e-es-d-des-c
- Houvast krijg je door vaste formules dus:
- c-cis-d-es-e-f-fis-g-as-a-bes-b-c, c-b-bes-a-as-g-fis-f-e-es-d-cis-c

**Wat heeft invloed op hoe we ons voelen en hoe we spelen, in 3 cirkels van invloed:**





### **Hoe zit muziek in elkaar op basis van 'De 3 I's in de muziek':**

1. Voeten = Instinct = doen = ritme
2. Buik = Intuïtie = voelen = Harmonie en Melodie
3. Hoofd = Intelligentie = denken = Niveau en Vorm

## Werken in 3 tijdzone's (toekomst, heden en verleden) en hoe daar mee om te gaan:

1. Anticiperen (toekomst) = vooruit lezen
2. Acteren (heden) = het zelf spelen
3. Reageren (verleden) = samenspelen, stemmen, overnemen, stimuleren en gestimuleerd worden

## Wat doet stress met je en wat zijn de belangrijkste oorzaken hiervan. Hoe werkt bewust wording (training) hier mee om te gaan:



- Angst, mist, negatieve gevoelens!
- In een 'split second' bekruipt ons twijfel
- Hoe gaat het op de moeilijke plaatsen?
- Hoe reageren anderen (mede muzikanten, dirigent)
- Onrust en ongemak
- Eigen verwachting/prestatiedrang
- Het publiek, het orkest, de jury, .....

## Stress bestreiden:

- Rust Bewaren 'in je hoofd' en 'uit het hoofd' spelen
- Vooraf aan de prestatie 'ontstressen'
- Visualiseren en doen van ontspanningsoefeningen
- Weten dat publiek eigenlijk anoniem is
- Weten dat je geen baas bent over je 'autonome neurale systeem', hier moet je mee leren omgaan
- Je voelen als een spin in het web!



- Rust vinden in je hoofd, focussen op jezelf, je eigen prestatie, diep en rustig ademen
- Heel bewust omgaan met je energie en je krachten
- Accepteren dat je hartslag oploopt, dat je ademfrequentie toeneemt en deze verhoogde staat van 'paraatheid' juist ombuigen in positieve acties
- Gronden: Bewust ervaren hoe je zit, waar je voeten staan en hoe je in je 'lijf' zit
- Plezier hebben en voelen

### Quotes:

- ASICS = Anima Sana in Copore Sano**
- Sound Mind in a Sound Body**
- Sound !!! Klank**
- Onbewust bekwaam maken duurt ongeveer 10.000 herhalingen**

## Doelen stellen:

1. Ultiem doel 'I have a dream'
2. Lange termijn doel, waar wil ik staan of 2 of 3 jaar
3. Jaardoel
4. Concert doel
5. Week doel
6. Repetitie/studie doel (dag doel).

Doelen stel je 'S M A R T' :

Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden!

### Conclusie:

1. Er zijn veel zaken die invloed uitoefenen op de 'eigen kwaliteit'.
2. Studeren helpt, op de goede wijze studeren helpt echter veel meer.
3. Werken aan en bewust worden van je 'comfort zone' en 'Stress invloeden' werkt positief
4. Onbewust bekwaam is waar je naar streeft.

Hans Boom  
Het Muziekbos  
Muziek en Sport  
boom.slot@kpnplanet.nl

© 2013