

Beter trompet spelen

DEEL 1

Een boek over de mentale benadering van trompet studeren

Het belang van de ademhaling, geluid en efficiënt studeren

Dertig algemene oefeningen

Loet van der Lee

2017 © Van der Lee Music, The Netherlands
Overname toegestaan mits bronvermelding

Alle teksten en opmaak oefeningen: Loet van der Lee

Eindredactie: Rens Groenendijk

Vormgeving en bureauredactie: Ellen Bouma

Schilderij omslag: Idske van Dijk

Fotografie: Emilio Troncoso (zwart-wit fotografie) en Henk Bouma (p. 14).

Drukwerk: Bejo druk & print, Alkmaar

Dank aan: Ann-Inez Terwindt en Rifka van der Lee-Verhoef

ISBN/EAN: 978 90 8226 623 8

NUR: 663

www.vanderleemusic.com

info@vanderleemusic.com



Bij de productie van deze uitgave is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk Forest Stewardship Council® (FSC®) draagt. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid. Ook is het papier vrij van optische witmakers.

Inhoud

INTRODUCTIE	5
1. ADEMHALING	7
1.1 Gecontroleerd in- en uitademen	7
1.2 Hoe leer je correct ademhalen?	9
1.3 Hoe haal je adem tijdens het spelen?	11
1.4 Ademstroom en aanzet	12
2. GELUID	15
2.1 Impulsief spelen	15
2.2 Geluid mentaal uitspreken	16
2.3 Proces van het geluid	17
2.4 Kracht van zacht	17
3. TROMPETSPECIFIEKE ONDERWERPEN	19
3.1 De embouchure	19
3.2 De gezicht- en mondkringspieren, het gebit en de kaak	21
3.3 Lippen, mondhoeken en de keel	22
3.4 Natuurtonen, boventonen, toonkwaliteit en intonatie	25
3.5 De tong, aanzetten en tongslag	27
3.6 Lipbinding en vibrato	30
3.7 Houding, warming up en ventieltechniek	33
3.8 Het lage en hoge register	38
4. HOE TE STUDEREN	43
4.1 Presteren	43
4.2 Maximaal effect	44
4.3 Studieplan	44
4.4 Voldoende pauze	45
4.5 Eerlijk luisteren	45
4.6 Voorkom irritatie	46
4.7 Positieve kijk	46
4.8 Eenvoudige doelen	46
4.9 Atleet van de kleine spieren	47
4.10 Omstandigheden	47
4.11 Omgaan met spanning	48
4.12 Weet waar je staat	49
4.13 Sneeuwbaaleffect	50
4.14 Voorbereiding	50



Introductie

Tijdens mijn studietijd, studiereizen en concerttournees ben ik de afgelopen dertig jaren in de gelegenheid geweest om veel bijzondere trompettisten te ontmoeten en te leren kennen. Naast belangrijke vraagstukken ten aanzien van artistieke kwaliteit was ook de basistechniek altijd een belangrijk onderwerp. Hoe krijg je het voor elkaar? Keer op keer spraken wij over hoe het systeem van geluid maken en controleren tot stand komt. Voor mij is duidelijk geworden dat er ten aanzien van de trompettechniek een basisvaardigheid bestaat die als een gemene deler kan worden beschouwd. Een simpele basis die voor alle stijlen van muziek van toepassing is. Toepassen van deze basisvaardigheid stelt je in staat om het instrument met een degelijk geluid over een goed bereik te kunnen bespelen. Nadere uitwerking ervan brengt ook de extremen binnen bereik zoals goede tongslag en zeer hoog en zeer laag register. Het is aan de muzikant zelf om er daarna een persoonlijke en artistieke invulling aan te geven.

De belangrijke en algemene regel is dat een trompettist het geluid en het gevoel vooropstelt. Klinkt het goed en voelt het goed dan is het goed. Deze regel is in al zijn eenvoud een prachtige basis met een licht boeddhistische inslag. Direct rijzen de vragen; wat is goed geluid en wat is een goed gevoel en de beantwoording van die vragen legt de complexiteit bloot. Het goede geluid van de trompet is rijk van boventonen en gevuld door de identiteit van de bespeler. Het kan de toehoorder ontroeren, troosten, aan het lachen maken, maar ook messcherpe accenten plaatsen in alle voorkomende muzikale stijlen.

Het sociaal maatschappelijk belang van muziek beleven en muziek maken is ongelooflijk groot. Muziek maken is grenzeloos toegankelijk, taalbarrières, muziekgenres of culturele/spirituele achtergronden staan samenwerking in het musiceren niet in de weg. Mensen uit alle lagen van de bevolking en uit alle delen van de wereld maken – en genieten van – muziek als vast onderdeel van hun culturele en sociale identiteit. Het deelnemen aan muziek waarbij er wordt geëxperimenteerd met eigen ideeën, stimuleert de creativiteit, verrijkt de geest en verbreedt de culturele horizon. Zo brengt het mensen samen, lost het conflicten op en draagt het bij aan de welvaart. Als een groot voorstander van het stellen van kleine en haalbare doelen om een groter doel

mogelijk te maken beperk ik mij met dit boek graag tot het doorgronden van het leren bespelen van het instrument trompet.

De reden voor mijn keuze voor de trompet als jongeman van negen jaar is een samenloop van toeval en beleving. Het instrument werd mij eenvoudig in de handen geduwd bij de lokale fanfare (De Vriendschap, Schoorl NH). De bewustwording dat ik door het maken van een mooi en eigen geluid eigenlijk een verlengstuk van mijn gevoel had gevonden, maakte dat ik nooit meer ben opgehouden het instrument te bestuderen en te bespelen.

De allerbelangrijkste onderwerpen met betrekking tot trompet spelen heb ik in dit eerste deel in korte hoofdstukken uiteengezet. Dat is allereerst een hoofdstuk over het belang van een goede ademhaling en het geluid. Er staan tevens enkele oefeningen om effectief aan de ademhaling te werken. Aansluitend een reeks praktische onderwerpen en aanwijzingen ten aanzien van alle belangrijke aspecten van het trompet spelen. Daarna volgt een hoofdstuk over hoe je effectief kunt studeren. Dit zijn algemene en praktische beschrijvingen hoe je met een beperkte tijdsinspanning tot een goed resultaat kunt komen. Deel 2 bestaat uit vijftien praktische oefeningen voor een sterke embouchure. Elke oefening heeft een eigen expliciete uitleg van nut, noodzaak en handswijze.

Dankzij dit eenvoudige instrument heb ik de afgelopen dertig jaar door de wereld mogen reizen en kennis kunnen maken met andere culturen en gebruiken. Muziek maak je met mensen, en die leer je op deze wijze op een directe en oprechte manier kennen. Ook heeft het mij in staat gesteld om een bescheiden muzikale vingerafdruk af te geven door zelf muziek te schrijven en dat aan het publiek te presenteren. Ik hoop van harte dat eenieder die de moeite neemt om dit boek te bestuderen en de oefeningen te gebruiken met een fijn gevoel een rijker muzikant zal zijn.

1. Ademhaling

De normale ademhaling heeft tot doel het lichaam van voldoende zuurstof te voorzien en voldoende koolzuurgas af te kunnen voeren. De ademtechniek die de trompettist zichzelf eigen moet maken, is een van de belangrijkste onderdelen van de trompettechniek. Een goed geluid en een goede embouchure zal zich nooit kunnen ontwikkelen zonder een constante en goed gecontroleerde ademstroom. Een goede gecontroleerde ademsteun kan het trompet spelen enorm vergemakkelijken en bewust en met controle leren ademen kan een enorme impact hebben op studiegedrag en mentale instelling tijdens het uitoefenen van het beroep als trompettist.

Adem staat heel dicht bij de mens. Het is niet voor niets dat yoga- en zentechnieken gebruik maken van ademhaling om zo diep mogelijk bij de onbewuste sturing van het lichaam te geraken. Zonder ademhaling kan een mens niet leven. Het geluid wat ontstaat bij gratie van de adem is ook levend en komt evenals de adem heel diep uit de mens die het produceert. Het leren omgaan met – en het controleren van – de adem is daarom zeker voor iemand die levende muziek ten gehore wil brengen van belang.

1.1 Gecontroleerd in- en uitademen

Ademsteun is het gecontroleerd in- en uitademen in hoeveelheid en snelheid. Dat klinkt eenvoudiger dan het is omdat het alle facetten van controle omhelst. Het gaat dan vooral om tempo en volume. Omdat er een hoge mate van willekeurigheid is in de binnenkant van je lichaam maken we gebruik van onder andere de buikspieren om invloed uit te oefenen en sturing te geven.

Bij het inademen wordt de borstkas wijder en stroomt de lucht de longen binnen. Een belangrijke inademingspier is het middenrif (diafragma). Dit is een willekeurige spier die de buikholtte van de borstholte scheidt. Door samentrekking plat het middenrif zich af en drukt de ribbenboog naar buiten, tegelijk duwt het de buikingewanden naar beneden en naar buiten.

De tussenribspieren houden de spanning tussen de ribben op peil, en zo wordt een negatieve druk gevormd en kan de lucht via de luchtweg toestromen. Bij het uitademen

verslappen alle bovengenoemde spieren. Het middenrif herkrijgt zijn bolvorm en de borstkas zakt onder invloed van de zwaartekracht omlaag en drukt de longen leeg. Bij de gewone oppervlakkige ademhaling wordt een halve liter lucht ingeademd en bij een zo diep mogelijke ademhaling kan men 1,6 tot 2 liter meer inademen.

Een trompettist leert om gebruik te maken van de totale longcapaciteit (volume). Dit is lang niet altijd noodzakelijk voor het spelen, maar goed om te ontdekken. De longen en de borstkas zijn onder veel groter dan boven. Bovendien zijn er de zogenaamde zwevende ribben onderaan de ribbenkast. Deze zijn vrij om te bewegen. Als je diep en laag inademt wordt de borstkas wijder en plat het middenrif af. Hierdoor kunnen de longen zich naar beneden toe vergroten. Bovendien bewegen de zwevende ribben zich naar buiten toe en kunnen de longen zich naar buiten toe vergroten. Men noemt dit wel de lage ademhaling. Bij de lage inademing moeten de schouders in principe laag blijven. Het is wel mogelijk om ze een beetje te heffen, maar zodra het uitademen begint moeten ze weer in hun oude positie teruggevallen zijn.

Om goed laag in te kunnen ademen moeten de buikspieren ontspannen zijn. Optimale ontspanning ontstaat door rustig uit te ademen. Wanneer het onderste gedeelte van de longen optimaal gevuld is, kan het bovenste gedeelte zich vullen. Hierbij zet de borstkas verder uit, waardoor de ribspieren op spanning gebracht worden. Ze noemen dit ook wel de hoge ademhaling.

Bij het uitademen is het voor een trompettist van groot belang dat er “druk op de ketel” komt te staan. De lucht moet immers met een grote snelheid en een optimaal controleerbare constantie naar buiten om het trompet spelen mogelijk te maken. Dit doen we met de buikspieren, het middenrif, de ribspieren en de zwaartekracht. We hebben het nu over het uitademen door het instrument. Tussen het spelen van de frases is het belangrijk om ook gewoon (vrij) uit te ademen. Niet alleen voer je zo schadelijke restlucht af, het initieert ook de noodzakelijk ontspanning.

Als de longen volledig zijn gevuld, begint altijd direct het uitademen. Wanneer je de buikspieren aanspant, oefenen deze druk uit op de buikingewanden, dan oefenen deze druk uit op het middenrif (willekeurige spier) en deze op hun beurt op de longen. Hierdoor komt de lucht met snelheid uit de longen. Bij een meer of mindere buikspierdruk is er dus ook meer of minder snelheid van de lucht. Zo kan je indirect de zeer krachtige middenrif controleren.

De ademhaling van een trompettist is een natuurlijk gegeven. Het onnatuurlijke aspect is de maximale luchtinstroom en het controleren en beheersen van de uitgaande luchtstroom middels de buikspieren en daarmee het middenrif. Het is de bedoeling dat het hele proces van in- en uitademen zonder onderbrekingen gebeurt, dus ontspannen (uitademen), laag inademen, hoog inademen en uitblazen. Het moment van aanspannen moet samenvallen met het uitblazen. Door in en uit te ademen in het tempo van het te spelen fragment oefen je niet alleen je ademhaling maar ook timing.

Om een goede controle te krijgen over het geluid moet de basisluchtstroom constant zijn. Je zou het kunnen vergelijken met een tuinslang (luchtpijp) die aangesloten is op een opengedraaide kraan (luchtstroom vanuit het middenrif). Het water komt er in een constante stroom uit (goede toon en controle). Wanneer er een knik in de slang komt (onnodig aanspannen of verkrampen van spieren) zal het water er hortend en stotend uitkomen (slechte toon, geen controle). Daarom is het van belang dat een trompettist recht zit of staat. Hierdoor is het lichaam en zijn de spieren in staat te ontspannen en in te spannen op een gelijkmatige, evenredige wijze en zal de luchtstroom ongehinderd en constant kunnen verlopen.

1.2 Hoe leer je correct ademhalen?

Het aanleren van een lage ademhaling wordt bij volwassenen soms als onnatuurlijk ervaren en dat terwijl iedereen als pasgeboren kind en in zijn slaap onbewust laag ademhaalt. Allereerst is het leren ontspannen van groot belang. Alleen als je ontspant kan de buik- en borststreek uitzetten en kan er zo spanning gemaakt worden. Een goede methode om iemand diepe ademhaling te laten ervaren, dan wel voelen, is de zogenaamde ademnoodmethode.

OEFENING 1

Adem rustig, hoorbaar en geleidelijk uit met een hand op je onderbuik totdat er geen lucht meer overblijft. Er ontstaat dan een soort vacuüm. Je voelt je hand zakken. Dan adem je in één keer in. De longen stromen vol en je voelt het uitzetten van de onderbuik. De buik zet uit als een natuurlijk gevolg van het inademen. De buik zal tijdens het spelen van de toon op zijn plaats blijven en dus niet naar binnen krimpen.