Houding staand

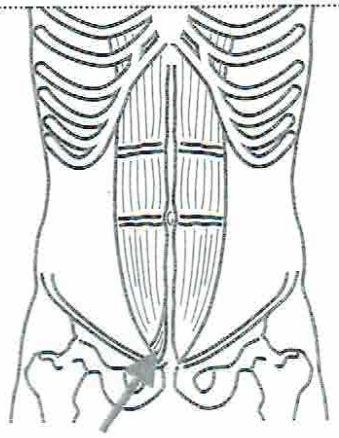
Je kan zowel staand als zittend de juiste techniek oefenen en controleren. De beste resultaten verkrijg je echter door te staan. Zet je benen iets uit elkaar en let erop dat je recht staat met je kruin omhoog. Om je lichaam volledig te ontspannen, trek je je schouders hoog op en laat ze vallen. Doe dit een aantal keer en constateer het ontspannen gevoel.
Door nu voorzichtig je lichaamsgewicht naar de achterkant van je voeten (hakken) te brengen, maak je een passieve houding: je lichaam is niet bereid zich in te spannen. Wanneer je je lichaamsgewicht naar de voorkant van je voeten brengt, creëer je een actieve houding en is je lichaam bereid zich in te spannen.

Probeer je lichaamsgewicht een aantal keer te verplaatsen van achter naar voor, maar overdrijf dit niet. Zoek de spanning in je onderlichaam voorzichtig op.

Met deze oefening voel je een horizontale spanning in je onderbuik, tussen je navel en schaambeen, ter hoogte van je broekriem. Het is een spanning naar binnen toe, alsof je buikwand naar binnen getrokken wordt. (Het gebruik van de buikspieren geeft een verticale spanning). De horizontale spanning wordt veroorzaakt door de pyramidalis, een triangel-vormige spier in het centrum van de onderbuik (zie voorbeeld 1 en 2).

Een voordeel van de actieve houding is dat alle spanning in je lichaam wordt gemanoeuvreerd naar je bekken en lager; je bovenlichaam is totaal ontspannen.

vb1

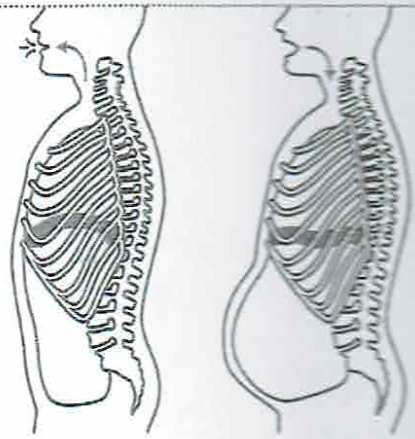


Pyramidalis

De pyramidalis is een buikspier die — wanneer actief — het middenrif flexibel maakt. Indien het middenrif flexibel is, zakt deze bij het inademen naar beneden, vullen de longen zich naar beneden, en zet je buik uit. Dit is een buikademhaling.
Bij een passieve houding blijft het middenrif hard en kan het niet naar beneden zakken. De longen vullen zich naar boven. Dit is een borstademhaling.

Een correcte houding —rechtop staand en het lichaamsgewicht iets naar voren— is zowel cruciaal voor de volgende oefeningen als voor het spelen van trompet in het algemeen.

vb2



Uitademen Inademen

Houding zittend

Al zittend, zet je benen iets uit elkaar, houdt je kruin omhoog, zit zo ver als mogelijk tegen de achterkant van de stoel, en let op dat je rug recht is; je bekken is naar voren gekanteld. Probeer voor het juiste gevoel je bekken naar achter te kantelen: hiermee krom je de rug. Wanneer je vervolgens je bekken terug naar voren kantelt is je rug weer recht en als het goed is los van de rugleuning.

Ademsteun — Inademen

Bij het inademen wordt de basis gelegd voor de ademsteun. Een volledige inademing vindt plaats in een volgorde van drie fasen:

1 De onderbuik (pyramidalis)
2 De flanken
3 De borst

Voor het ontwikkelen van ademsteun — een druk of steun op de adem — zijn slechts de onderbuik en flanken noodzakelijk. Met borstadem kun je een dergelijke druk niet vormen. Probeer dan ook je borst niet bij het inademen te betrekken. Wanneer dit wel gebeurt is dit weliswaar niet erg — het ademen met de borst is immers een natuurlijke ademhaling — echter, dit geeft geen steun of druk. Het is van groot belang tijdens het inademen tevens je linker en rechter buikspieren te ontspannen (verticale spanning). Door je bij het inademen te beperken tot de pyramidalis (onderbuik) en flanken, worden tevens je lage rugspieren actief. Je krijgt het gevoel dat er zich een "zwemband" ontwikkelt ter hoogte van je middel.

Er zijn vier manieren om het inademen met ademsteun te oefenen:

1 Je ademhaling is van nature laag in de onderbuik wanneer je vlak —bijvoorbeeld op een bed of op de grond zonder hoofdkussen— op je rug ligt. Leg je hand op je onderbuik of tussen je riem en voel hoe de druk toe en af neemt bij het in- en uitademen.
2 Een alternatief is door met je rug, hakken, schouders, en hoofd tegen een muur te staan. Ook nu voel je een ademhaling laag in de onderbuik, al is deze iets minder sterk.
3 Staande tegen een muur zoals omschreven, echter met extreem opgetrokken schouders, versterkt het ademen vanuit de onderbuik: je borstadem is geblokkeerd.
4 Na het uitademen blijft er altijd een restje lucht in je longen aanwezig. Deze restlucht is nodig om —zonder eerst te hoeven inademen— direct te kunnen spreken, hoesten, lachen, of schrikken. Neem een natuurlijke ontspannen, staande houding aan en blaas, zonder eerst in te ademen, alle restlucht uit. Doe dit zo extreem mogelijk, zodat er geen lucht meer in je longen zit. Je voelt een spanning in je onderbuik naar binnen; dit is de pyramidalis. Bij het inademen voel je nu een zéér lage ademhaling, waarbij je onderbuik uitzet en je broekriem strakker komt te zitten.

Bij oefening vier is het van belang dat je je lichaamsgewicht naar voren brengt, waardoor de pyramidalis actief wordt en je buikspieren ontspannen blijven. Leg je handen op je onderbuik of zet beide handen in je zij. Ga indien mogelijk voor een spiegel staan en realiseer je dat deze manier van ademen een natuurlijke reflex is!

Het opwekken en waarnemen van de natuurlijke reflex is de belangrijkste stap in het ontwikkelen van een perfecte buikademhaling. Hoewel je er misschien nooit bij stil staat, zijn er tal van handelingen in het dagelijks leven waarbij je de natuurlijke reflexen gebruikt. In sommige situaties zelfs vanuit je restlucht:

- Hoesten
- Lachen
- Schrikken
- Overgeven
- Plassen
- Poepen

(excusez le mot! Pardon my French!)

Ademsteun — Uitademen

We gaan nu aan de slag met enkele oefeningen zonder trompet. Het is aan te raden de ademsteun oefeningen in eerste instantie ook zonder trompet te doen, zodat je:

1 de focus legt op je ademhaling
2 door de houding zonder trompet geen extra spanning maakt in je bovenlichaam.

Het uitgangspunt voor de eerste oefening is zoals hiervoor aangegeven onder punt 4.

Oefening 1

- Controleer je houding en concentreer je op de pyramidalis.
- Blaas, zonder eerst in te ademen, rustig je restlucht uit. Doe dit extreem, zodat er geen lucht meer in je longen zit. Je voelt een inwaartse horizontale spanning in je onderbuik (pyramidalis).
- Bij het inademen voel je nu een zéér lage ademhaling; probeer je borst hier niet bij te betrekken.
- Adem uit en tuit hierbij je lippen alsof je trompet speelt; schroom niet hierbij een blaasgeluid te maken en hierdoor

weerstand te creëren. Ontspan je buikspieren en concentreer je op de onderbuik. Je buik gaat automatisch terug naar zijn oorspronkelijke stand, terug naar binnen.

Het inademen gaat gepaard met een horizontale spanning in de onderbuik; in het geval je een verticale spanning –links en rechts van je navel– voelt, gebruik je ook je buikspieren en dit is niet de bedoeling. Wanneer je bij het tuiten je lippen te veel op elkaar perst, maak je compressie en loop je het risico je buikspieren aan te spannen. Doe het uitblazen dan ook op een ontspannen manier zonder al te veel compressie.

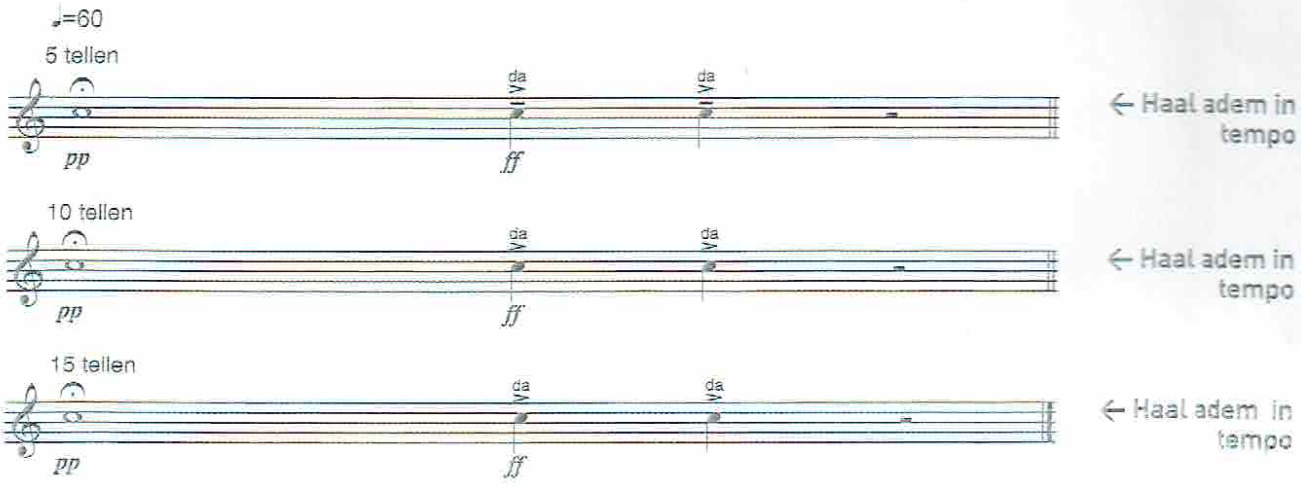
Oefening 2
- Controleer je houding en concentreer je op de pyramidalis.
- Blaas, zonder eerst in te ademen, rustig je restlucht uit.
- Haal diep adem met je onderbuik, blaas uit in 5 tellen zodat je alle ingeademde lucht verbruikt en haal weer laag adem in.
- Herhaal deze routine met uitblazen over 10, 15, 20, 25 en 30 tellen.

Probeer bij het begin van het uitademen (of het spelen van een noot) niet te gereserveerd uit te blazen: laat de lucht vrij gaan en maak niet te veel compressie. Door gereserveerd of met te veel compressie te beginnen span je mogelijk je buik- en nekspieren aan en blokkeer je je ademsteun. Als je de luchtstroom wil doseren, doe je dit het beste op het einde van je adem (of noot).

Oefening 3
- Controleer je houding en concentreer je op de pyramidalis.
- Blaas, zonder eerst in te ademen, rustig je restlucht uit.
- Haal diep adem met je onderbuik, blaas een denkbeeldige noot van 5 tellen en eindig met twee krachtige kwartnoten (zie voorbeeld 3). Speel de kwarten met een zachte tong (Da in plaats van Ta). Zorg dat je alle ingeademde lucht verbruikt. Haal weer laag adem.
- Doe de oefening in een vast tempo van ♩= 60. Zorg dat ook het inademen aan het einde van de regel in dit tempo gebeurt en ga aansluitend door met de volgende regel.
- Ga –indien mogelijk– door in deze routine met een begin noot van 20 en 25 tellen.

De reflex in je onderbuik die je ontwikkelt op de kwartnoten is een sterke buikpuls naar binnen. Indien je je buik op de kwartnoten naar buiten drukt geef je geen ademsteun; waarschijnlijk ligt de oorzaak hiervan in het aanspannen van je buikspieren.

vb3



De prikkel in je onderbuik om naar binnen te gaan wordt veroorzaakt door het dynamische contrast van *pp* naar *ff*. Hoe groter het contrast, des te sterker de prikkel. Door de kwartnoten zeer breed te maken —blijf wel in tempo— maak je het gemakkelijker voor je ademsteun: de lucht stroomt beter door en wordt niet onderbroken door ruimtes tussen de noten.

Oefening 4

- Controleer je houding en concentreer je op de pyramidalis.
- Blaas, zonder eerst in te ademen, rustig je restlucht uit.
- Haal diep adem met je onderbuik en blaas 7 legato noten met accenten zoals aangegeven in voorbeeld 4. Zorg dat je alle ingeademde lucht verbruikt. Adem weer laag in en let op het tempo!
- Wanneer je voelt dat je de puls van het accent met de pyramidalis doet, gebruik je de juiste ademsteun.

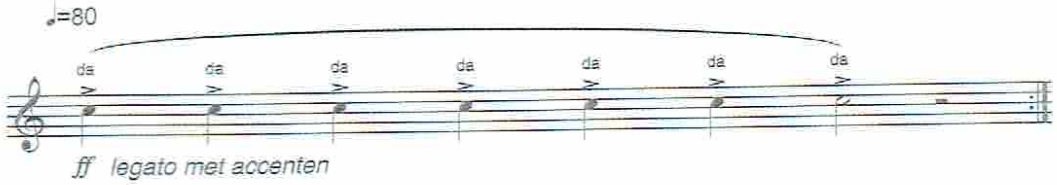
Legato (voorbeeld 4) is het makkelijkst voor je ademsteun, omdat de luchtstroom niet onderbroken wordt. Herhaal deze oefening, wanneer je ze voldoende beheerst met 9, 11, 13 en 15 noten en respecteer steeds de twee tellen rust.

Portato (voorbeeld 5) is iets lastiger, omdat hiermee kleine onderbrekingen in de luchtstroom ontstaan. Let op de puls die je met je onderbuik geeft. Herhaal deze oefening met 9, 11, 13 en 15 noten.

Staccato (voorbeeld 6) is de moeilijkste articulatie, omdat deze grote onderbrekingen in de luchtstroom geeft. Let op de puls die je met je onderbuik geeft. Herhaal deze oefening met 9, 11, 13 en 15 noten.

Simuleer bij de bovenstaande oefeningen alsof je trompet speelt. Voorkom overmatige compressie bij de houding van je lippen.

vb4



ff legato met accenten

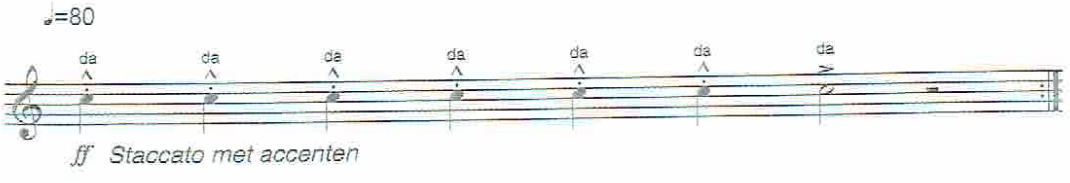
← Haal diep adem in tempo en herhaal met 9 noten

vb5

ff Portato met accenten

← Haal diep adem in tempo en herhaal met 9 noten

vb6



ff Staccato met accenten

← Haal diep adem in tempo en herhaal met 9 noten

Over het gebruik van de pinkhaak heb ik nog een passende anekdote

Al vanaf mijn twaalfde jaar volgde ik trompetlessen bij de Antwerpse trompet virtuoos Theo Mertens. Eerst op de muziekacademie en later het conservatorium. Als jochie waren de lessen streng, doch rechtvaardig. Menigmaal ging ik met tranen over mijn wangen huiswaarts. Tegen de tijd dat ik naar het conservatorium ging, had ik meerdere jaren veelvuldig meegespeeld in zijn Groot Koper Ensemble, Koperkwintet en diverse Big Bands. Door de jaren heen was er dus een meer vriendschappelijke band tussen ons ontstaan en was de verhouding leraar. leerling iets minder concreet. Voor mezelf was dit echter niet het geval, omdat ik Theo zag als mijn grote idool en voorbeeld.

Theo organiseerde voor mij dat ik de trompetlessen niet op het conservatorium hoefde te volgen, maar bij hem thuis. Deze lessen waren niet beperkt tot een uur, maar kwamen meer in de richting van een dagdeel. Behalve trompetspelen kwamen er ook heel andere zaken aan de orde. Meestal had het wel met muziek te maken, alhoewel ons beider passie wielrennen meestal wel ter tafel kwam. Ik zag het dan ook niet als lessen, maar meer als een happening met een hoog bourgondisch gehalte.
Bij aanvang van de lessen voltrok er zich steevast eenzelfde ritueel: "Koffie of un pintje?" Wanneer de les in het middaguur plaatsvond ging mijn keuze meestal naar "un pintje". Zijn tweede vraag was dan: "un gewoon of un echt pintje?" Als zuidelijke Brabander wist ik dat hij met un echt pintje een trappist, Duvel, of een ander sterk biertje bedoelde. Na ruim de tijd te hebben genomen om het pintje, of twee pintjes te hebben gedronken, begon de les. Theo was nog steeds een strenge, maar rechtvaardige leraar. Een passievolle muzikant, die wanneer hij iets heel duidelijk wilde maken, de meest prachtige uitspraken had.
Tijdens een van mijn lessen bij Theo kwam hij op het gebruik van de pinkhaak. Hij vertelde me de reden om deze niet te gebruiken, maar voegde er toen de volgende quote, in plat Antwerps, aan toe:
"...die pinkhaak gebruikt ge slechts om mee oe linkerhand un pint te pakken.....of ja, desnoods un sourdine".

Oefening 7

- Controleer je houding en concentreer je op de pyramidalis.
- Haal diep adem met je onderbuik en speel 7 maal een C^2 (zie voorbeeld 8). Wanneer je voelt dat je de puls van het accent met je pyramidalis doet, gebruik je de juiste ademsteun.
- Zorg dat je alle ingeademde lucht verbruikt. Adem weer laag in en let op het tempo.

Legato is het makkelijkst voor je ademsteun omdat de luchtstroom niet onderbroken wordt. Herhaal deze oefening, wanneer je ze voldoende beheerst, met 9, 11, 13 en 15 noten en respecteer steeds de twee tellen rust.

Portato (voorbeeld 9) is iets lastiger, omdat hiermee kleine onderbrekingen in de luchtstroom ontstaan. Let op de puls die je met je onderbuik geeft. Herhaal deze oefening met 9, 11, 13 en 15 noten.

Staccato (voorbeeld 10) is de moeilijkste articulatie, omdat deze grote onderbrekingen in de luchtstroom heeft. Let op de puls die je met je onderbuik geeft. Herhaal deze oefening met 9, 11, 13 en 15 noten.

Oefening 8

- Controleer je houding en concentreer je op de pyramidalis.
- Haal diep adem met je onderbuik en speel voorbeeld 11.

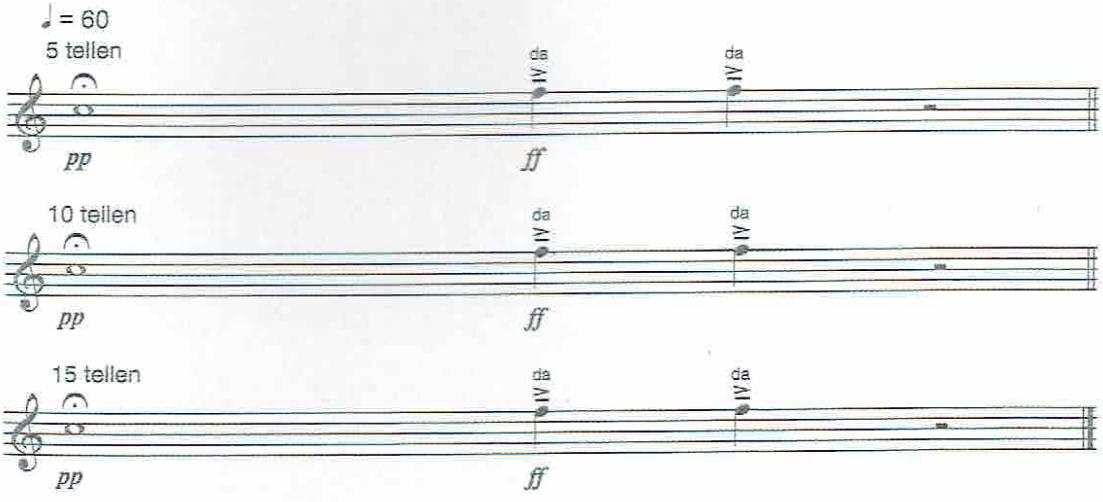
oefeningen zijn relatief. Het belangrijkste is het contrast tussen zacht en sterk dat door de pyramidalis wordt gegenereerd en niet door middel van je lippen of nekspieren! **Probeer tevens in te ademen zonder eerst je restlucht uit te blazen.** Let bij het inademen op de spanning in je onderbuik en het gebruik van je onderbuik en flanken (geen borst). Indien dit nog niet goed lukt, volg dan de oude manier door eerst je restlucht uit te blazen. Probeer de nieuwe manier in een later stadium opnieuw. Omdat het eerst uitblazen van restlucht in de praktijk niet werkt, zal uiteindelijk deze nieuwe manier van inademen een gewoonte moeten worden.

Oefening 6

- Controleer je houding en concentreer je op de pyramidalis.
- Haal diep adem met je onderbuik, speel een C^2 van 5 tellen en eindig met twee krachtige kwartnoten (zie voorbeeld 7). Speel de kwarten met een zachte tong (Da in plaats van Ta).
- Zorg dat je alle ingeademde lucht verbruikt. Adem weer laag in.
- Doe de oefening in een vast tempo van ♩ = 60. Zorg dat ook het inademen aan het einde van de regel in dit tempo gebeurt en ga aansluitend door met de volgende regel.
- Ga —indien mogelijk— door in deze routine met een beginnoot van 20 en 25 tellen.

De reflex in de onderbuik die je ontwikkelt op de kwartnoten is een sterke buikpuls naar binnen. Indien je je buik op de kwartnoten naar buiten drukt, geef je geen ademsteun; waarschijnlijk ligt de oorzaak hiervan in het aanspannen van je buikspieren.
De prikkel in je onderbuik om naar binnen te gaan wordt veroorzaakt door het dynamische contrast van *pp* naar *ff* en het interval C-F. Hoe groter het contrast of het interval des te sterker de prikkel.
Door de kwartnoten zeer breed te maken – blijf wel in tempo – maak je het gemakkelijker voor je ademsteun: de lucht stroomt beter door en wordt niet onderbroken door ruimtes tussen de noten.

vb7

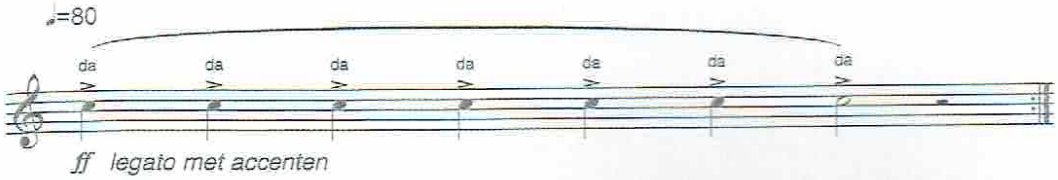


← Haal diep adem in tempo

← Haal diep adem in tempo

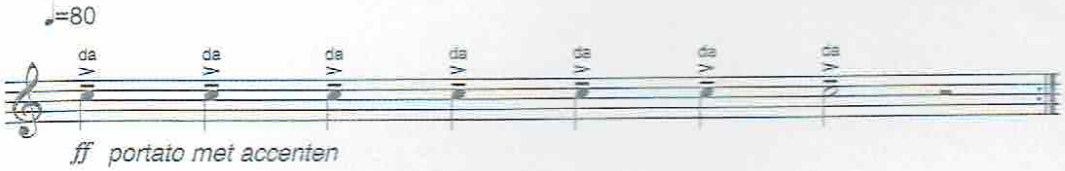
← Haal diep adem in tempo en ga door met 20 en 25 tellen

vb8



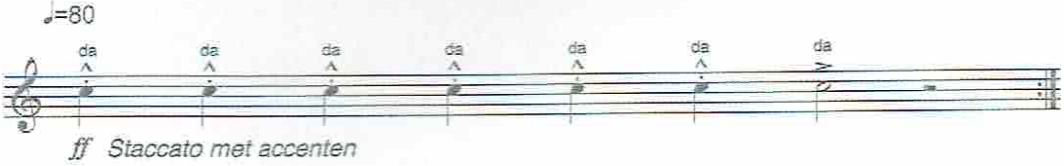
← Haal diep adem in tempo en herhaal met 9 noten

vb9



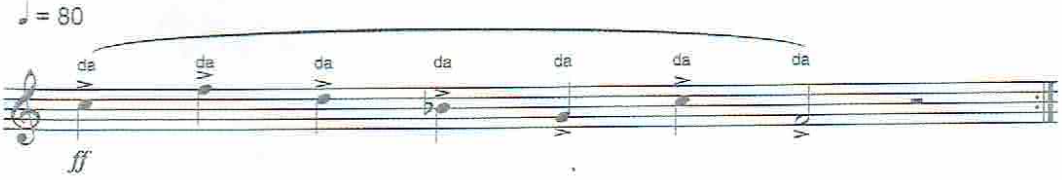
← Haal diep adem in tempo en herhaal met 9 noten

vb10



← Haal diep adem in tempo en herhaal met 9 noten

vb11



← Haal diep adem in tempo en herhaal een aantal keren

- Zorg dat je alle ingeademde lucht verbruikt. Haal in tempo laag adem en herhaal deze oefening een aantal maal.

Alle noten uit voorbeeld 11 dienen dezelfde kwaliteit te hebben. Tevens speel je de oefening zo weinig mogelijk met je embouchure. Probeer deze oefening ook met de alternatieve articulaties portato en staccato.

Let op de puls of prikkel van de pyramidalis; deze zal bij de tweede noot groter zijn dan bij de daarop volgende drie dalende noten. Ook spelend van G^1 naar C^2 zul je een sterkere puls of meer prikkel voelen.

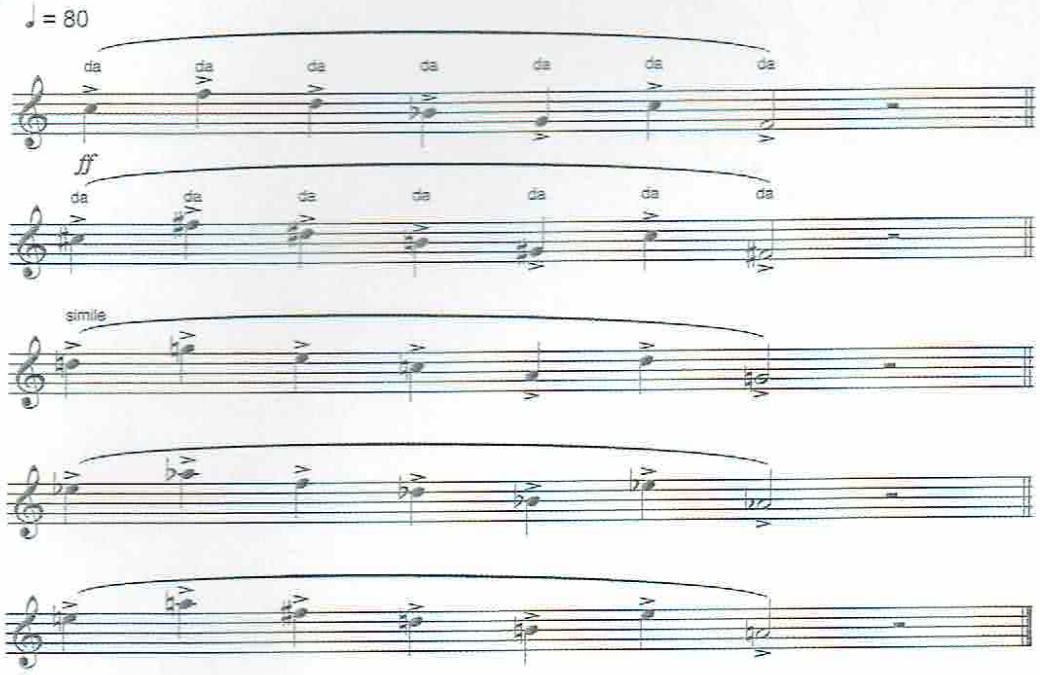
Oefening 9
Deze oefening is als oefening 8, echter is dit een grotere uitdaging voor je ademsteun: let op dat je naargelang de noten hoger worden, méér je ademsteun het werk laat doen, in plaats van dat je méér van de embouchure vergt. (voorbeeld 12)

Oefening 10
Het doel van deze oefening is het ontwikkelen van de puls (zoals in oefening 8).

Door het interval steeds te vergroten moet je buikpuls of -prikkel steeds groter worden. Controleer dat je inspanning ligt bij je onderbuik en niet bij de embouchure:

- Controleer je houding en concentreer je op de pyramidalis.
- Haal diep adem met je onderbuik en speel voorbeeld 13.
- Probeer oefening 10 ook met de alternatieve articulaties portato en staccato.

vb12



← Haal diep adem in tempo en ga door

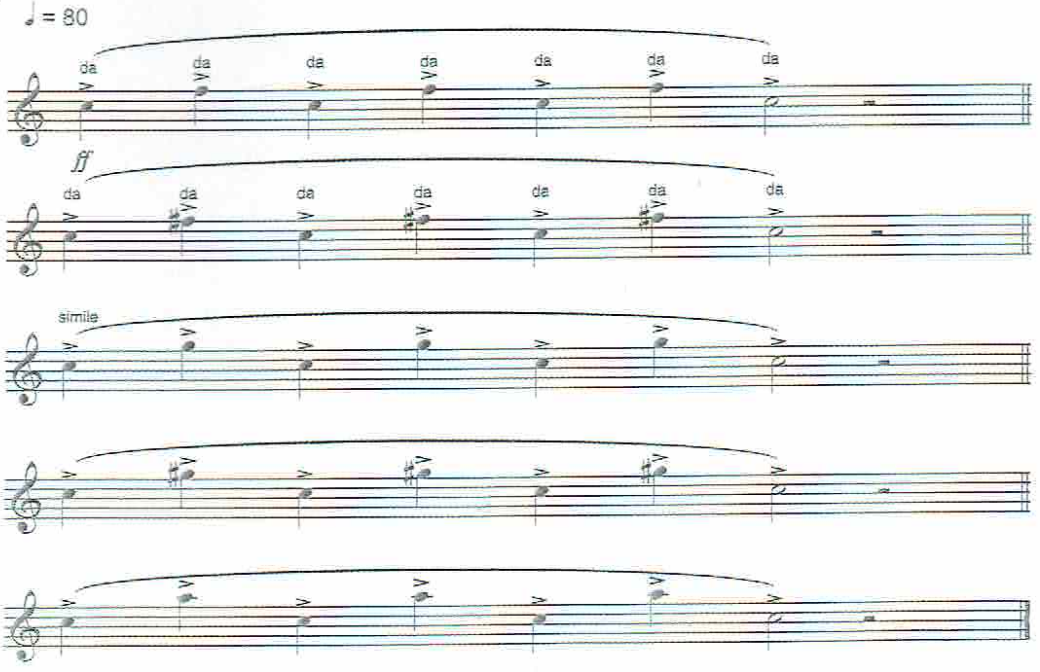
← Haal diep adem in tempo en ga door

← Haal diep adem in tempo en ga door

← Haal diep adem in tempo en ga door

← Haal diep adem in tempo en ga door in Bes

vb13



← Haal diep adem in tempo en ga door

← Haal diep adem in tempo en ga door

← Haal diep adem in tempo en ga door

← Haal diep adem in tempo en ga door

← Haal diep adem in tempo en ga door met een kleine septiem

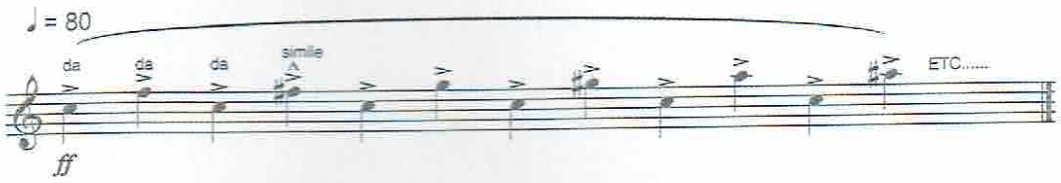
Oefening 11
Het doel van deze oefening is – als bij de voorgaande oefeningen – het ontwikkelen van de puls door het interval te vergroten.

- Controleer je houding en concentreer je op de pyramidalis.
- Haal diep adem met de onderbuik en speel eventueel verder dan aangegeven in voorbeeld 14.
- Probeer oefening 11 ook met de alternatieve articulaties portato en staccato.

Let op de puls van de pyramidalis; deze zal groter worden naarmate je voorbeeld 14 speelt. Speel deze oefening zo ver mogelijk door, mits nog comfortabel. Het spelen voorbij dit punt, als bijvoorbeeld je adem op raakt en je geen puls meer kunt geven, heeft geen zin.
Let op dat, naargelang het interval groter wordt, je onderbuik – niet je lippen of nekspieren – harder gaan werken.
Probeer deze techniek nu ook te gebruiken in je eigen inspeeloefeningen en praktijk situaties.

Ademtechniek en houding zijn onderdeel van een serie basistechnieken die het spelen vergemakkelijken. Andere technieken zijn bijvoorbeeld de functie van de tong en Compact Training. Later in dit lesboek ga ik hier uitvoerig op in.

vb14



← Ga zo ver mogelijk door in 1 adem

Tot slot van dit hoofdstuk heb ik nog een passende anekdote over teveel lucht gebruiken.

In de periode begin 80-er jaren stond het arrangement "Stan Kenton in Concert" vaak op het programma van de Marinierskapel. Het staat zelfs op de LP "Swinging Marines" waar ik ook "Opus for Trumpet" op speel. De lead trompet werd normaliter door mij gespeeld.
Op een van de concerten was ik niet aanwezig en werd de Lead partij door een collega gespeeld. Halverwege het arrangement komt het nummer "Invitation", waar een zeer lastige en lange lead trompet lijn in voorkomt. Zoals de collega's mij later hebben verteld komt de bewuste lastige frase eraan, neemt de collega een stoot lucht, begint de lijn te spelen en valt na hooguit vier maten achterover in een lichte bewusteloosheid. Letterlijk en figuurlijk een zeer pijnlijke situatie. Gelukkig beperkte het letterlijke zich tot enkele blauwe plekken.

De reden waarom de collega onderuit ging moet na het lezen van deze twee hoofdstukken duidelijk zijn. Je zou kunnen zeggen "More is Less....".

Over pijnlijke situaties gesproken. Het volgende voorval heeft niets te maken met basistechnieken, maar alles met podiumtechnieken. Toch wil ik mijn lezers deze gebeurtenis niet onthouden.
Eind jaren tachtig speelde ik als gastsolist met een Harmonieorkest. Tijdens hun jaarlijkse concert trad ik een paar keer voor het voetlicht. Als laatste hadden ze een stuk met drie drummers gepland en een showelement bedacht waarbij op de linker en rechter hoek, podiumelementen op wielen in korte tijd verplaatst konden worden. Tijdens het gehele concert zaten deze hoekelementen vastgekoppeld.
Ik was al een aantal keren over een van die podiumdelen naar voor gelopen om mijn solistische bijdrage te leveren.
Echter voordat ik mijn laatste optreden moest gaan doen had de techniek, voor de continuïteit van de show, deze elementen alvast losgekoppeld. Door de trillingen op het podium waren de elementen al iets van zijn plaats verschoven en, je voelt hem al aankomen, viel ik bij mijn entree in de opening die was ontstaan.
Amper bijgekomen van de schrik klauterde ik uit de opening en hinkte ik naar mijn plaats naast de dirigent. De dirigent die, zoals ook de 600 mensen in de zaal, mijn capriolen had aanschouwt, keek mij verwijfeld aan. Hij kon zich niet voorstellen dat ik in staat was het optreden te volbrengen. Waarschijnlijk hielpen de grote scheur in m'n smoking en het strikje, dat niet meer op de juiste plaats zat, hem bij deze gedachte. Daar voor op het podium en die 1300 ogen vanuit de zaal op mij gericht, maakten het voor mijn gevoel een génante vertoning en maande ik de dirigent snel het intro te beginnen.
Tijdens het intro kwam het zojuist gepasseerde tafereel als een flits aan me voorbij en controleerde ik mijn trompet snel of alles nog op z'n plaats zat en of het instrument nog werkte.
Afgezien van de beker die flink uit het lood stond en enkele deuken werkten de ventielen nog wel.
Halverwege de solo begon een hevige pijn in mijn rechter onderbeen te resulteren in een soort ooievaars houding, waarbij ik min of meer op één voet staand, het optreden tot een einde wist te brengen.
Na een zeer uitbundig applaus werd ik uiteindelijk door twee suppoosten het podium afgedragen. Terwijl ik dit opschrijf stel ik mezelf nog de vraag of dat uitbundige applaus voor mijn trompet spelen of mijn Mini & Maxi imitatie was.

Hoofdstuk 3

DAGELIJKSE OEFENINGEN

Less is More!

Even terug naar de titel van dit lesboek. Hoe maak je trompet spelen gemakkelijker en wat wordt bedoelt met "minder is meer"? Door allereerst minder lucht te geven en met een evenredig belang minder met de embouchure te doen, wordt het trompet spelen minder moeilijk en dat is op zichzelf al winst!
De trompet is in principe één brok weerstand. Allereerst door de smalle buis, maar ook door de bochten, ventielen, buissteunen, pompen, waterklepjes e.d. De natuurtonenreeks heeft ook zijn aandeel in de weerstand op een trompet. Hoe dichter de natuurtonen bij elkaar liggen des te groter wordt de weerstand. Je moet je goed realiseren dat op het moment je lucht door een trompet blaast, de weerstand groter wordt.
Er is een natuurwetenschappelijke test die perfect laat zien hoe de weerstand ontstaat en wat het effect daarvan is. De voorwerpen die gebruikt worden zijn een lange glazen buis en een gasbrander. Op het moment dat de langwerpige vlam van de gasbrander onderaan in de glazen buis verdwijnt, vallen er twee dingen op.

1 **Door de vlam worden de luchtmoleculen in beweging gebracht en ontstaat een geluid.**
2 **Door de bewegende luchtmoleculen ontstaat er weerstand en verandert de langwerpige vlam in een kort vlammetje.**

Door het in beweging brengen van de luchtmoleculen ontstaat er dus duidelijk een sterke weerstand in de glazen buis. Eerst ontstaat geluid en dan volgt weerstand. Wanneer we deze test vergelijken met trompet spelen, geeft deze test tevens aan dat je de lippen niet zelf hoeft te laten trillen om geluid te maken, ze gaan vanzelf trillen door de bewegende luchtmolecullen en de daarop volgende weerstand. Op basis van het voorafgaande kun je je afvragen of het fenomeen "buzzen" niet danig overschat wordt.
Door de lippen op elkaar te persen en er lucht langs te blazen ontstaat er inderdaad trilling. Echter ontstaat er ook iets negatiefs. Door te persen trekt het bloed uit het lipweefsel en ontstaat verzuring van de lippen, hetgeen vermoeidheid tot gevolg heeft.
Denk dus altijd aan bovenstaande en vertrouw er op dat de lippen vanzelf gaan trillen. De extra moeite die je daarvoor doet, zoals de lippen op elkaar persen, werkt alleen maar in je nadeel.
Mijn visie op trompet spelen is dan ook: maak gebruik van je trompet en leer deze te vertrouwen. Dezelfde visie kun je letterlijk overnemen op het fenomeen ademsteun! Veel gebruikte uitspraken die hier bij aansluiten zijn: **"Never fight the Trumpet!"** Of: **"Let the Trumpet be your best Friend!"**
Door de bouw van de trompet en het principe van natuurtonen kan er maar een beperkte hoeveelheid lucht door de trompet. Teveel lucht geeft meer weerstand. Dus reduceer de hoeveelheid lucht tot een minimum!
Dit heeft tot gevolg dat je uiterst zacht trompet speelt, hetgeen de werking van de fijne motoriek van het lipweefsel ten goede komt.....en je bouwt een betere relatie op met je buren.
Door zacht te spelen en je te concentreren op de ademsteun, wordt de klankvorming draagkrachtiger, wordt de projectie beter en krijg je dus meer klank met minder lucht.
Door na verloop van tijd iets meer lucht te geven wordt je onderbuik geprikkeld

en ontstaat meer volume. Kortom: de klank en het volume wordt voor het grootste gedeelte gevormd door de ademsteun en niet door de hoeveelheid lucht.
Onthoud dat de ademsteun meer dan vanzelfsprekend is!

Embouchure

Embouchure is het Franse woord voor de techniek van de lippen en mond die nodig is om een blaasinstrument te bespelen. Hier zit het woord bouche in, hetgeen mond betekent.
In wezen moet het duidelijk zijn, hoe **minder** je met de embouchure doet, hoe **meer** dit het trompet spelen vergemakkelijkt. Niettemin bestaat de drang de arbeid van de embouchure te overdrijven. Voorbeeld hiervan is dat we ontspannen in het lage register en knijpen in het hoge register. Door beide niet te doen, of in ieder geval zo weinig mogelijk, wordt de actie van het embouchure veel rustiger en het trompet spelen makkelijker.
Zoals ik hierboven al vermeld heb: de lippen gaan trillen omdat je er lucht langs blaast en de weerstand in de trompet die je daardoor opbouwt.
Evenzeer is er de drang om het hoofd te bewegen, naar beneden in het lage en naar boven in het hoge register. Mijn leraar zei dan: "Je bent geen ja-knikker maar een trompettist". In plaats van met het hoofd te bewegen moet je de onderkaak gebruiken. Indien je naar een lager register speelt doe je de onderkaak iets naar beneden of naar voren.
Minder doen met de embouchure noem ik in dit lesboek: compact spelen. Dus door minder te doen, krijg je meer resultaat!

Hoge register

Het hoge register wordt in dit boekwerk niet vermeden, het wordt gezien als een vanzelfsprekendheid, maar niet als een doel op zich. Het register van een trompet stopt niet bij C^3 en indien je speeltechniek onder controle blijft, ontwikkelt zich de hoogte geleidelijk en degelijk. Belangrijk is te beseffen dat deze ontwikkeling een langzaam proces is!
Vaak staat er aan het einde van een oefening: "Ga verder/hoger indien mogelijk". Dit is echter geen opdracht, maar een mogelijkheid. Tot het punt dat je de goede speeltechniek kunt handhaven, mag je geleidelijk hoger gaan in de oefeningen.

Herhalen

Een ander terugkerende methodiek is het eindeloos herhalen, waardoor de oefeningen behoorlijk lang zijn. Dit is geen masochistisch trekje van mij, maar deze zelfkastijding heeft een drietal bedoelingen.

1. **Het effect van lange oefeningen in één adem is dat je de lucht beter gaat doseren, hetgeen resulteert in minder lucht geven**
2. **Je gaat de inademing vergroten waardoor je de spieren die je in het onderlichaam gebruikt verder ontwikkelt**
3. **Herhaling is concentratie. Door een muziekfragment bv. drie maal te herhalen, merk je dat de vergissingen komen in de derde herhaling. Dit is pure concentratie**

Ik kan me voorstellen dat men wegens tijdgebrek halverwege een oefening wil gaan beginnen. Dit raad ik ten zeerste af! Alle oefeningen hebben een geleidelijke opbouw, die langzaam naar een gedeelte werkt waar de speeltechniek stapsgewijs moeilijker wordt. Het resultaat is dus het grootst indien je de opbouw van de oefening exact volgt en niets overslaat.

Effectiviteit

Wees doordrongen van het feit dat de resultaten niet iedere dag hetzelfde zullen zijn. Het resultaat hangt af van de psychische en lichamelijke gemoedstoestand. Deze zijn iedere dag, zelfs ieder moment van de dag anders en meestal niet of nauwelijks te beïnvloeden. Accepteer daarom het resultaat van het moment en forceer dit niet. Hiermee wil ik je niet aanmoedigen om niets te doen wanneer je voelt dat het niet naar je zin verloopt, maar probeer zoveel mogelijk je doel te behalen. Indien het doel niet helemaal wordt behaald, is er morgen weer een dag met nieuwe uitdagingen. Benader

trompetspelen onophoudelijk als een positieve activiteit en vermijd negativiteit!

Om tot een degelijke embouchure- en ademsteunconditie te komen, is het belangrijk om regelmaat in het trompetstuderen te hebben.
Tien minuten iedere dag is regelmaat. Twintig minuten per dag studeren is regelmaat met iets meer resultaat. Dagelijks dertig minuten is regelmaat met nog meer resultaat enzovoorts.
Dertig minuten op de eerste dag, daarna twee dagen niet en de vierde dag twee uur studeren is onregelmatig en dus niet goed voor een degelijke embouchure- en ademsteunconditie.
Regelmaat is dus belangrijk, maar denk niet dat het per se lang moet zijn. Het is beter om de studietijd aan te passen aan je mogelijkheden qua werk, huishoudelijke situatie, overlast naar de omgeving etc. Vooral wanneer je begint regelmaat te brengen in je studietijd, is het verstandig om bijvoorbeeld 10 of 15 minuten te studeren. Naar gelang de resultaten van je studie je enthousiasme doen toenemen, wordt de studietijd vanzelf langer. Realiseer je echter, dat langer dan 50 minuten niet bijdraagt tot meer resultaat. Bewezen is dat een mens zich niet langer dan 50 minuten kan concentreren op een doel. Dus alles boven deze tijd is waarschijnlijk niet effectief. Beter is om bijvoorbeeld 2x een half uur te studeren. Vergeet echter niet dat effectief de studietijd gebruiken van grote waarde is!
De boog kan niet altijd gespannen staan, dus is een rustdag inplannen verstandig. Het is zelfs goed voor de conditie ontwikkeling!

Effectief de studietijd gebruiken is iets wat je gaandeweg kan leren. Bijvoorbeeld steeds maar weer dezelfde frase herhalen heeft relatief weinig effect. In eerste instantie begin je met de oorzaak van het probleem te bepalen. Indien de oorzaak vingertechnisch is, begin je de frase in een langzaam tempo tweemaal te doen en dan verder te gaan met de rest van de oefening. De daarop volgende dagen hervat je deze tactiek, met na verloop van tijd een iets hoger tempo. Uiteindelijk heb je de frase 100% in je macht.

Deze tactiek kun je natuurlijk ook op praktijk situaties toepassen.
In bijvoorbeeld een orkestpartij heb je een aantal lastige gedeelten, hetzij vingertechnisch, embouchuretechnisch, of een conditie probleem. Onophoudelijk deze frasen herhalen heeft nooit het beoogde effect. Indien het een vingertechnisch probleem is, pas je de hierboven vermelde tactiek toe. Indien het een embouchure probleem is, doordat je bijvoorbeeld steeds dezelfde noot in een frase kickst, moet de aandacht uitgaan naar compact spelen. De embouchure beweegt teveel mee met de lijn van de muziek. Door dit terug te brengen naar een meer compacte embouchurestand is het probleem meestal direct opgelost. Wanneer je eindeloos de frase herhaalt, zonder je af te vragen waar nu de oorzaak ligt, verspeel je veel tijd zonder het beoogde resutaat. Een conditie probleem wordt vaak veroorzaakt door niet compact te spelen of teveel lucht te gebruiken. Je kan dus bij effectief studeren in een half uur meer bereiken, dan in een uur zonder de oorzaak te onderkennen.

Een fenomeen dat effectiviteit grondig in de weg staat is doorslaan in de studie tijdsduur.
Om een voorbeeld te geven: je bent gewend om iedere dag vijfenveertig minuten te studeren en je verliest jezelf door enthousiasme en speelt twee uur achter elkaar. Allereerst haal je jezelf uit de regelmaat, maar erger nog, je bent aan het forceren waardoor je hier de dagen erna last van zal ondervinden. Denk aan het concentratie onderwerp, eerder in dit hoofdstuk. De effectiviteit van die twee uur is waarschijnlijk nul! Zoals ik eerder in dit hoofdstuk al aangaf: indien het doel niet helemaal wordt behaald, is er morgen weer een dag met nieuwe uitdagingen.
Om de dagelijkse studietijd nuttig te gebruiken is het goed om studiemateriaal te verzamelen dat bij je past en waar je plezier aan beleeft.
In dit lesboek geef ik uitleg en oefenmateriaal om de studietijd nuttig te gebruiken. Blijf er niettemin zelf alert op of een oefening bij jou het beoogde effect heeft. Zo niet dan is deze oefening nog niet geschikt en kan op een later moment

wel het beoogde effect hebben. Vermijd routine in je studie patroon. Nadat je een tijd dezelfde volgorde van oefeningen hebt gehanteerd, verander de volgorde na verloop van tijd. Dit om niet te makkelijk te vervallen in routine. Het regelmatig vervangen van oefeningen voorkomt mede dit dilemma.
Zoek altijd naar variëteit in het studiemateriaal en probeer bijvoorbeeld een goede mix te vinden tussen legato-staccato, hoog- en laagregister en flexibiliteit- en statische oefeningen.

Als voorbereiding op een intensief optreden is het van belang dat je de studietijd geleidelijk opbouwt naar het evenement toe. Iedere dag vijf minuten langer studeren tot minstens anderhalf keer de duur en intensiteit van het optreden op zich. Dit wil zeggen dat planning in deze essentieel is. Begin dus tijdig de studietijd uit te breiden, zodanig dat je twee dagen voor het optreden deze weer wat kunt afbouwen. Hierdoor begin je fris aan het optreden.

Warming-up

Een warming-up is bedoeld om de embouchure en ademtechniek op een rustige manier op te warmen. Dit is een essentieel begin van de dagelijkse studie. Denk hierbij aan de hardloper die begint met rek- en strekoefeningen om de spieren los te maken. Indien hij dit overslaat kun je wachten op blessures. Dit is bij trompetspelen hetzelfde. Begin nooit zonder een goede warming-up de meest moeilijke en vermoeiende partijen te spelen!

Relaxer

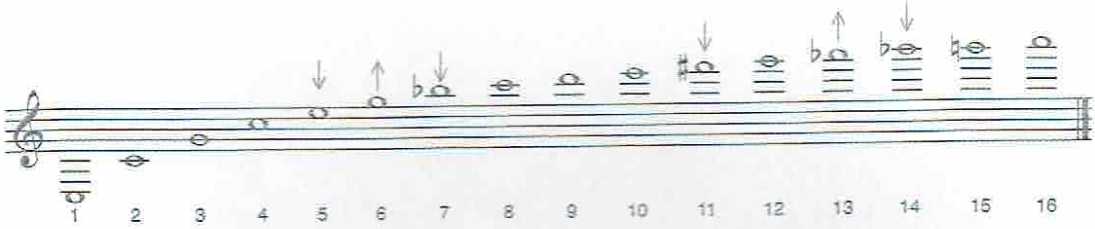
De relaxer is een terugkerend element in deze methode. Relaxers zijn daarbij een perfect herstelmiddel. Het belang van dit onderdeel mag je niet onderschatten. Omdat de diverse oefeningen gebaseerd zijn op het versterken van de embouchure en ademtechniek, vraagt dit het uiterste van de embouchure en de buikademhaling, dan wel de pyramidalis (over pyramidalis zie hoofdstuk 1 en 2). Het is dan ook van belang om na een inspanning, ontspanning te verzorgen. Eerder had ik het al over een warming-up en zo zou je dit als een cooling-down kunnen beschouwen, zoals ook de hardloper dit doet. In het begin van dit hoofdstuk had ik het over verzuring van de lippen. Mocht dit al ontstaan zijn na een heftige oefening, dan is de relaxer een ultieme manier om de bloeddoorstroming weer op gang te krijgen.

Natuurtonenreeks

Voordat ik begin met de uitleg van de dagelijkse oefeningen vind ik het belangrijk nog iets meer over het principe van de trompet te vertellen. Overigens geldt onderstaande voor alle koperen blaasinstrumenten. De trompet is, zoals alle koperen blaasinstrumenten, een verlagend instrument. Hiermee wil ik zeggen dat, zodra je een ventiel indrukt, je het instrument langer maakt en de toonhoogte verlaagd. De natuurtonenreeks is de basis van de trompet (in voorbeeld 15 ben ik uitgegaan van de grondtoon C). Deze reeks is gebaseerd op een grondtoon met 15 meeklinkende boventonen. Deze natuurtonenreeks kan met behulp van de ventielen (verlenging van het instrument) zes keer een halve toon verlaagd worden. De trompet met drie ventielen heeft dus de beschikking over zeven posities en dus zeven natuurtonenreeksen. Daarom is een trompet chromatisch. Omdat de verschillende natuurtonenreeksen elkaar overlappen hebben we de mogelijkheid om verschillende grepen te gebruiken voor dezelfde toon en dat noemen we hulpgrepen.

De hoeveelheid meeklinkende boventonen bepalen het timbre van de toon, d.w.z. scherp, dof, helder, etc. De klankkleur van een toon wordt bepaald door de verhouding tussen meeklinkende hogere en lagere boventonen. Deze verhouding wordt voor een groot deel bepaald door het materiaal en dan met name de boring ervan. De trompet is grotendeels cilindrisch en verder flauw conisch, met als gevolg dat het geluid veel hogere boventonen met zich mee draagt, is makkelijk bespeelbaar in de hoogte en klinkt helder en duidelijk. Het lage register is

vb15

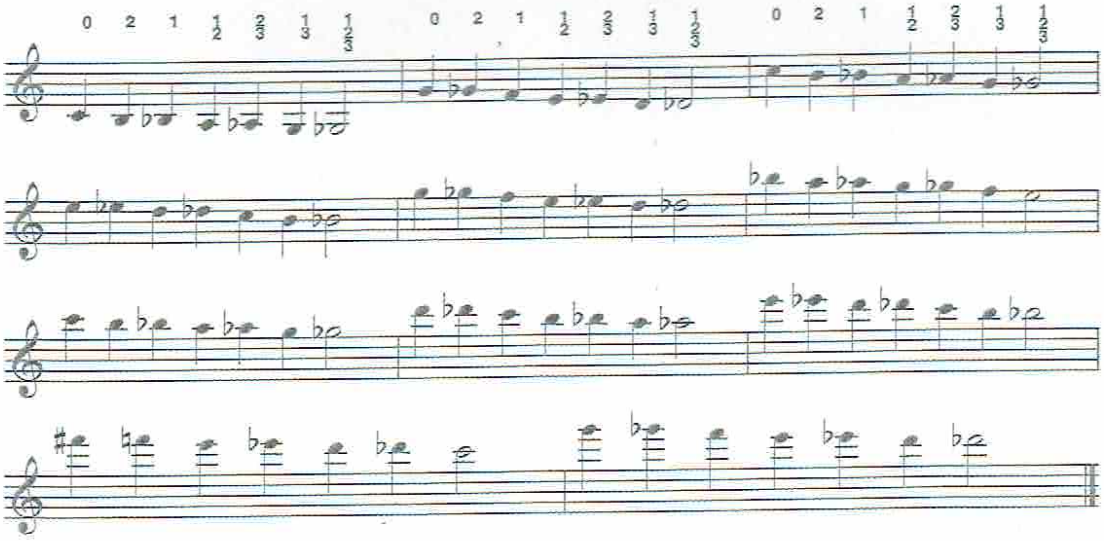


daarentegen weer moeilijker bespeelbaar. Hierdoor is de eerste natuurtoon of grondtoon haast niet te spelen op een trompet. De bugel verloopt conisch en draagt daarom veel lagere boventonen met zich mee. Hierdoor klinkt hij warm en rond, is moeilijk bespeelbaar in het hoge register en is het lage register toegankelijker. Op een bugel is de eerste natuurtoon of grondtoon dus zeer makkelijk te spelen.
Bij een goed timbre is er sprake van een maximale hoeveelheid meeklinkende boventonen. We spreken dan over de kern van de toon oftewel goede projectie. Wanneer je een toon goed in de kern speelt, klinkt de volgende natuurtoon dus al mee en is het spelen van deze toon dus relatief gemakkelijk. De ene toon wordt dan een logisch gevolg van de ander. Natuurlijk spelen embouchure en ademsteun hierbij een grote rol.

In voorbeeld 15 heb ik door middel van pijltjes de afwijkingen in de zuiverheid aangeven en of ze te laag of te hoog zijn. De 5e (te laag) en 6e (te hoog) natuurtoon wijken het minst af en zijn daarom met de juiste ademsteun makkelijk te corrigeren.
Aan te raden is om vanuit iedere natuurtoon, met uitzondering van de eerste, de 7 posities te spelen (zie voorbeeld 16).

Nu heb je ontdekt hoeveel hulpgrepen er op een trompet mogelijk zijn. De meerderheid van deze hulpgrepen zal je nooit gebruiken, maar het kan wel eens handig zijn in technisch moeilijke situaties en bij het gebruik van liptrillers en shakes. Liptrillers en shakes komen later in dit boek aan de orde.

vb16



← Gebruik steeds dezelfde grepen (7 posities)