

# Oefenen zonder viool of strijkstok

Joyce Tan over de  
door haar gebruikte oefeningen  
ter ondersteuning van het vioolspel.

Ineke  
van Enk

De vioolwereld kent massa's oefeningen: toonladders, drieklanken, Dounis, Sevcik. De laatste tijd lijken de 'droge', spierversterkende oefeningen in opmars. Dat is niet alleen het geval bij het vioolonderwijs aan de basis, maar ook bij de Hogescholen van de kunsten. Ineke van Enk ging voor ESTA te rade bij Joyce Tan. Zij gebruikt deze oefeningen net zo frequent voor leerlingen van de Jong Talentklas als hoofdvakstudenten of deelnemers aan Masterclasses.

**Joyce Tan** is bekend als hoofdvakdocent en methodiekdocent tweede fase aan het Utrechts Conservatorium en als hoofdvakdocent van de Jong Talentklas aan het Amsterdams Conservatorium. Niet iedereen weet dat zij haar oefeningen en methoden aanvult met materiaal uit andere disciplines. Ik spreek met Joyce in haar appartement naast het Utrechts Conservatorium. We hebben het over de basisoefeningen die ze verzamelde en ontwikkelde ter ondersteuning van de rechter- en linkerhandtechniek. Verder hebben we het over ontspanningsoefeningen, yoga en kinesiologie (een bewegingsleer die verwant is met de fysiotherapie, chiropractie en acupunctuur).

## Hoe ben je tot je bevindingen gekomen?

In het traditionele onderwijs was het toepassen van droge oefeningen niet zo gebruikelijk.

Waarschijnlijk is de basis voor mijn manier van lesgeven gelegd bij Qui van Woerdekom. Van hem heb ik twee jaar les gehad. Van Woerdekom is iemand die ook met oefeningen werkt en daarmee de grenzen heeft verlegd.

Ook Davina van Wely heeft een belangrijke rol gespeeld in mijn ontwikkeling. Zij gaf mij niet alleen vioolles, maar ik ben ook enkele jaren haar assistent geweest. Zij coachte mij. Natuurlijk gaven mijn leraren de techniek door die het mogelijk maakt viool te spelen. Toch waren zij allebei meer dan doorgevers. Zij probeerden de viooldidactiek te verbeteren.

Vandaar dat ik vanuit mijn referentiekader ook zelf op zoek ben gegaan naar ondersteunende oefeningen. Die oefeningen hadden niet eens altijd direct iets met viool of muziek te maken. Vaak helpen ze bij het vinden van de juiste balans en met de persoonlijke ontwikkeling. Op deze manier is het mogelijk om het vioolspel te verbeteren door middel van bijvoorbeeld yoga en kinesiologie.

De kinesiologie gebruikt spiertesten om uit te zoeken waar, waarom en wanneer de balans in het lichaam is verstoord. Met bewegingsleer kan die balans worden hersteld. Dit zal sommige viooldocenten wat ongrijpbaar overkomen. Vioolspelen is naast aanleg toch vooral een kwestie geweest van discipline, tijd en doorzettingsvermogen? Zou je niet beter een kwartiertje extra vioolspelen dan een half uur mediteren?

Dat is inderdaad de gemiddelde opvatting. Ik sta misschien bekend

als een strenge docent en ben zeker geen voorstander van ongedisciplineerd oefenen. Toch kan er zelfs als er gestructureerd wordt gestudeerd veel mis gaan.

Ik heb veel problemen van mijn leerlingen besproken met mijn yogalerares. Sommige coördinatieproblemen komen voort uit zwakke links- rechtscoördinatie. Dit resulteerde in kruislingse oefeningen. Dit zijn bijvoorbeeld oefeningen, waarbij de linkerhand de rechter knie aanraakt en andersom. Hierbij kijk je afwisselend links omhoog en rechts omlaag. Na verloop van tijd kijk je rechts omhoog en links omlaag. Hierdoor train je de uitwisseling van beide hersenhelften. Deze kruislingse oefeningen zijn ook te gebruiken als een soort conditietraining. Je vindt door het doen van deze oefeningen een goede lichaamsbalans.

## Een paar eenvoudige oefeningen uit de kinesiologie.

Bron: internet 'edukinesiologie'

### Luie acht

- ◆ Het maken van een acht in de lucht is één van de bekendste oefeningen van kinesiologie, er zijn diverse varianten van. Het bewerkstelligt een betere samenwerking tussen beide hersenhelften, beter oogbereik en verbetering van het lezen. Maak in de lucht een liggende acht met afwisselend je linker en rechterarm.
- ◆ Met elegante gebaren maak je op ooghoogte een liggende 8 in de lucht. In het midden, recht voor je, pak je van de ene arm over van de andere. Zorg dat de armbeweging beeldvullend is en volg je hand met je ogen. Maak de acht altijd op opwaartse beweging, dus voor waar het kruist, daar gaat je arm omhoog, niet omlaag. Alle acht-oefeningen zijn bevorderlijk voor het evenwichtsgevoel en coördinatie.

### Kruislopen

Kruislopen is eigenlijk de gewone loopbeweging waar bij het linkerbeen een stap zet, terwijl de rechterarm naar voren beweegt en andersom. Soms is deze beweging verstoord, dat geeft aan dat de hersenhelften niet lekker samenwerken zoals ze zouden moeten doen. Dit kun je optimaliseren door elke dag een paar minuten bewust te kruislopen, bijvoorbeeld 's ochtends onder de douche. Dan krijgen je hersenen ook een frisse douche. Het is ook best handig om even tussendoor te doen als je ingespannen bezig bent met iets.

Let erop dat je armen en benen gelijktijdig beweegt, niet na elkaar. Adem rustig door en – als het lukt – beweeg je ogen in diverse richtingen. Laat ze gewoon een beetje dwalen.

Je kan ook variëren en armen en benen op een andere manier bewegen, als het maar kruislopen blijft. Voor en achter kan ook.

## Waren de oefeningen altijd effectief?

Leerlingen die regelmatig de oefeningen deden, gingen altijd snel vooruit. Wat mij opviel, is dat de concentratie van de leerling sterk verbeterde. Een leerling die bijvoorbeeld moeizaam uit het hoofd speelde en regelmatig black-outs had, deed dit na het doen van de oefeningen moeiteloos.

Het is ook voorgekomen dat ik specifieke problemen ontdekte die eigenlijk mijn competentie als viooldocent te boven gingen. Dan raadde ik aan om verdere hulp te zoeken voor de aanpak van dit specifieke probleem. Je probeert voor je leerling het probleem te analyseren en hem vervolgens in contact te brengen met een therapeut.

Ik werk vaak met Monika Denes (natuurgenezer) en Marjan Kuijers (Mensendieck). Hiermee help je de leerling geweldig en dit zal het vertrouwen van de leerling versterken.

## Zijn er ook oefeningen en ideeën die je hebt ontleend aan collega-vioolpedagogen?

Zeker, je praat dan over mensen zoals Zackhar Bron. (Dit is de bekende vioolpedagoog uit Siberië, de leraar van onder andere Vadim Repin en Maxim Vengerov, IvE). Hij deed mij het idee van de oefenstok aan de hand. Een oefenstok is een ronde stok met een doorsnee van ongeveer 8mm en een lengte van ongeveer 75 cm (het beste is het de strijkstokmaat van de leerling te gebruiken). In een bouwmarkt kun je zoiets op maat kan laten zagen. Het is prettiger om een oefenstok te gebruiken bij allerhande zwiep- en balansoefeningen.

Ter illustratie doet Joyce verslag van een leerling uit de tijd dat zij nog niet met een oefenstok werkte. De overrijverige leerling zwaaide zo met zijn echte stok dat de stok uit zijn hand vloog, tegen het raam ketste en versplinterde.

Joyce heeft zelf tientallen spierversterkende oefeningen bedacht. Soms zijn er oefeningen die andere docenten onafhankelijk van elkaar bedacht hebben, maar nooit hebben uitgewisseld.

Een voorbeeld van een eigen oefening is het rollen van de stok ter bewustwording van het gebruik van de duim. (zie kader).

## Waarom zijn de oefeningen niet gebundeld?

Ik heb wel oefeningen gerubriceerd, maar ik vrees dat het niet goed is te gebruiken zonder persoonlijke instructie vooraf.

Om die reden is ben ik enkele jaren geleden gestart met een cursus basistechniek voor viooldocenten. Hierin leren de collega's hoe zij met behulp van deze oefeningen een goede basis leggen voor de viooltechniek. Dit jaar is er ook een vervolgcursus gestart, die specifiek gericht is op repertoire met bijbehorende Etudes. Voor 2007 staat er zelfs een derde vervolgcursus op de rol, die het instuderen van concertino's als onderwerp heeft.

Verder coach ik ook docenten die met hun leerlingen verschijnen op de Contactdagen die vier keer per jaar op het Utrechts Conservatorium worden gehouden. Op die manier probeer ik de oefeningen over te dragen. Dat vind ik zinniger dan een beschrijving in een boekje.

## Hoe moeten de oefeningen worden toegepast?

Een leerling moet gedurende één jaar lang elke dag tien streekoefeningen en tien linkerhandoefeningen doen. Dit klinkt dramatischer dan het in werkelijkheid is. Na enige ervaring zal het niet langer dan vijf minuten in beslag nemen. Ik geef de oefeningen aan jonge of beginnende leerlingen, maar ook de bijvakleerlingen. Zelf de hoofdvakleerlingen krijgen in het eerste jaar van hun studie een groepsles waarin ze oefeningen doen. Na het aanvangsjaar worden de basisoefeningen verwerkt in toonladders.

## Kenmerkend voor de meeste van je oefeningen is dat ze in een ritme moeten worden uitgevoerd. Wat is daar de reden van?

Het is belangrijk dat de leerling niet zomaar vrijblijvend beweegt. Het bewegen in een ritme ligt aan de bewegingsdiscipline ten grondslag. Verder is ritme muziek en is het uit dat oogpunt stimulerend om 'muziek bij het werk' te hebben. Bijkomend voordeel is dat ook het ritmegevoel wordt ontwikkeld.

## Hoe kunnen docenten de meerwaarde van de oefeningen ontdekken?

Een paar jaar geleden coachte ik gedurende een jaar de leerlingen van een viooldocente in het Noorden van het land. De groep kinderen maakte in die tijd een geweldige vooruitgang. Ik gebruik ook oefeningen bij de nascholingscursussen voor viooldocenten. Ook door die cursussen gaan violisten onverwacht vooruit. Die vooruitgang sterkte me in de mening dat ik door deze manier van oefeningen doen op de goede weg zit.

**Balans.** (In het gesprek over het aanleren van viooltechniek valt één woord vaak: balans).

Ik vind het grote voordeel van oefeningen, dat de leerling door zijn spieren te versterken een betere balans zal krijgen. Wanneer je spieren sterker zijn kun je balanceren. Een violist met een niet goed ontwikkelde rechterpink bijvoorbeeld, zal de strijkstok niet goed in balans kunnen houden. Dit resulteert in gekraak en onbeholpen streekwisselingen aan de slof. Ik leg dit uit met een algemeen voorbeeld: als je geen spieren in je benen hebt, heb je niets aan je benen. Ze zakken in. Je hebt de spieren nodig om je lichaam te laten dragen én in balans te houden. Met voldoende spieren kun je staan, lopen en zelfs springen.

Verder zullen leerlingen zich bewust worden van hun lichaam en ademhaling. Dit is onmisbaar om tot een goede klank te komen.

Naast de balans zit de meerwaarde van mijn oefeningen denk ik vooral in het creëren van bewustzijn van de spieren. Door de oefeningen zijn leerlingen beter in staat hun spieren aan te sturen of te ontspannen. Een voorbeeld daarvan is de oefening d-e-fis. Tijdens deze oefening wordt het spreiden van de 1e en 2e vinger getraind. Hierdoor zijn leerlingen eerder bewust wanneer zij deze beide vingers tegen elkaar knijpen. Het spreekt voor zich, dat dit probleem alleen is op te lossen met een oefening, wanneer er een goede balans en vioolhouding aanwezig is. Daarom is het gebruiken van een enkele oefening niet zo zinvol.

Je kunt de viooltechniek opbouwen met droge oefeningen. Wanneer dit evenwichtig gebeurt leg je de basis voor een goede houding. Hierdoor is er ook vanaf het begin een goede basisklank, is mijn bevinding.

## Hoe vertaalt houding zich in klank?

Doordat je met de verschillende oefeningen alle handelingen apart, grondig aanleert, zijn alle spieren er klaar voor wanneer je begint met strijken. Hierdoor is er vanaf het begin een goede klank. Bijkomend voordeel wanneer je alle handelingen apart studeert is, dat de leerling zich eerder bewust is van allerlei bewegingen en daardoor gericht studeert.

## Als je nu moet kiezen tussen de tientallen oefeningen, welke ervaar jijzelf dan als de belangrijkste?

Ik vind vooral alle streekoefeningen van groot belang om de eenvoudige reden dat streek klank is. In Nederland wordt veel minder vanuit de streek lesgegeven dan bijvoorbeeld in de Russische traditie. Russische

docenten beginnen bij de streek. Berucht zijn de verhalen over Marc Lubotski en Victor Lieberman die hun conservatoriumstudenten eerst maanden losse snaren lieten strijken.

In Nederland zijn wij vaak gefocust op de linkerhand. Soms helemaal ten onrechte: door bijvoorbeeld met teveel druk op een verkeerde plek op de snaar te spelen kan ook onzuiverheid ontstaan.

Wanneer de viool en stokhouding in orde zijn, de linkerhandhouding correct is en de vingers getraind zijn, is het werk grotendeels gedaan. De streek is veel complexer en daardoor boeiender. De streek is afhankelijk van zoveel factoren: druk, gewichtsverdeling, snelheid, enzovoort. Zelfs het vibrato, de kroon op de linkerhandtechniek wordt gestuurd door de streek.

## Dus toch een favoriete oefening?

Na enig peinzen komt er toch een naam van een oefening. De zwiepoefening is haar favoriete oefening. Hierbij wordt de stok met een licht gestrekte arm van links naar rechts gezwiept en vervolgens opgevangen met een ronde pink. Een combinatie dus van grote snelheid en ... balans.

De drie in dit artikel genoemde oefeningen uit de verzameling basisoefeningen viool die Joyce gebruikt met haar leerlingen en behandelt in haar bijscholingscursussen voor docenten:

R3. Rollen met de duim.

- ◆ Opzetten in het midden van de stok.
- ◆ Draai de hand om, dus met de palm naar boven.
- ◆ Rol nu met de duim de stok van je af tot de vingertoppen (strek de duim) en naar je toe (buig hier bij de duim en kom weer terug in de opzethouding).

R2. De zwiep. (De ruitenwisser).

- ◆ Opzetten.
- ◆ Met gestrekte arm wordt de stok naar links en rechts gezwiept. Doe het eerst langzaam, dan steeds sneller. Maak de zwiep uiteindelijk zo snel dat je de stok hoort suizen.
- ◆ Aanvankelijk wordt de stok in het midden vastgehouden, later bij de slof
- ◆ Doe deze oefening niet te lang achter elkaar.

L7. d-e-fis.

- ◆ Zet alle vingers correct op op de D snaar voor de buik en breng vervolgens de viool omhoog.
- ◆ Tokkel d-e-fis-g-a op de D snaar waarbij je let op de houding.
- ◆ Trek de 1e en 2e vinger nu terwijl ze rond blijven met kracht omhoog en laat ze gespreid weer neerkomen (de 3e en 4e blijven rond op de toets).
- ◆ Tokkel dan ter controle: a-g-fis-es-d.