

WINDOLOGY:

To clamp or not to clamp?

Andrea Ridilla, Oxford, Ohio

Als dat de vraag is, dan is Andrea Ridilla ervan overtuigd dat Windology het antwoord kan geven. Zij is docent hobo aan de Universiteit van Miami in Oxford, Ohio (USA) en ontwerpt samen met Udo Heng de Ridilla-Heng Hobo Rietvormsnijder.

“Waarom spreken mijn lage noten niet aan”, “waarom zijn mijn inzetten te laat”, hoe kan ik meer flexibiliteit tussen registers creëren?” Als deze vragen je bekend voorkomen, zou *Windology* je wel eens de oplossing kunnen brengen. Of je nou worstelt met vingertechniek, lipflexibiliteit, tongtechniek, vibrato of isometrische spierspanning - verkeerde ademhaling zou er wel eens de oorzaak van kunnen zijn.

Het doel van bijna elke beginnende jonge hobo student is spelen/muziek maken en de schoonheid van muziek te ervaren. Techniek is het ietwat minder bewandeld pad, totdat de student op een dag tegen problemen aanloopt die hem belemmeren in het uitvoeren van zijn (of haar) favoriete stuk. Ik ben nog nooit een jonge student tegengekomen bij wie het primaire doel was – in het kader van het hobo spelen – het ontleden van spanning. Veel te saai! Dat heeft toch niets met muziek te maken. Misschien klinkt tennis dan wel een stuk interessanter als vrijetijdsbesteding. Het liefst zouden we “gewoon” op een ongeunstelde en natuurlijke manier hobo willen spelen, en er heel veel plezier aan beleven. Spanning tijdens het hobo spelen komt maar al te vaak voor en het kan zelfs de meest enthousiaste hobo speler verstikken. Het goede nieuws is dat het mogelijk is om op een natuurlijke manier te leren spelen op de hobo.

Inefficiënte ademhaling vormt de kern van vele spanningsproblemen bij hoboïsten, en van een strakke kaak. Als de luchtspanning aan het riet afneemt, ook al is het maar een fractie van een seconde, zal de kaak gaan klemmen, knijpen of bijten, zoals het ook vaak genoemd wordt. Bijten, of juist niet bijten wordt gedeeltelijk bepaald door het

afwezig zijn van ongewenste spierspanning, en door de beschikbaarheid van een goede luchttoevoer aan het riet. Als er sprake is van isometrische spanning ergens in het lichaam terwijl we hobo spelen, is spanning in de kaak het logische gevolg. Leren de kaak te ontspannen kan een enorme uitdaging zijn, omdat dit gaat over het ontwikkelen van een bewustzijn van het gehele respiratoire mechanisme (ademhalingsorgaan en bijbehorende spieren). Maar het is zeker de moeite waard.

Interdisciplinair onderzoek heeft geleid tot nieuwe vormen van leren zodra hoboïsten zich beginnen te verdiepen in anatomie, basis ademhalingsfysiologie en de bewegingen van het lichaam met als doel zich verder te ontwikkelen dan alleen op muzikaal gebied. Ik beschrijf de wetenschap met betrekking tot het ademen, het produceren van lucht en deze te verplaatsen, en hoe ondertussen spieren en gewrichten te ontspannen als *Windology*. Inzicht hierin leidt tot meer vertrouwen en tot het vermogen om hobo, lichaam en muziek te verenigen in het streven naar muziek in al haar schoonheid ten gehore te kunnen brengen. Het kan de innerlijke lyrische stem door de hobo ontketen.

WAT IS PRECIËS WINDOLOGY?

Bij blazers/blaasmuziek is de essentie van hoe te ademen en hoe de lucht te doen verplaatsen altijd naamloos geweest. Het is niet anatomisch, alhoewel er wel anatomie bij komt kijken. Het is niet echt fysiologisch, maar er komt wel fysiologie bij kijken. *Windology* is de studie over hoe de lucht beweegt van hoboïst naar hobo, hoe het te versnellen en te vertragen om gelijkmatigheid van de registers, dynamische flexibiliteit, klankkleur en expressie te creëren.

Spannende nieuwe doorbraken hebben het mogelijk gemaakt om van een student waarvan eerst gedacht werd dat hij geen talent had (door gebrek aan kennis over de rol van het lichaam in de luchttoevoer) een flexibele, gelukkige en optimistische hoboïst te maken.

Windology kan gecompliceerd zijn maar het onderzoekspotentieel ligt nog helemaal open. Het doel van dit artikel is om sommige gecompliceerde processen te vereenvoudigen tot een gebruikersvriendelijke toepassing, en om interesse bij de lezers te stimuleren om zich er verder in de verdiepen.

Analyse leidt tot verlamming (*analysis leads to paralysis*) is een bekend gezegde onder muzikanten die ermee gezegend zijn dat zij geen technische handicaps hebben. De afgelopen eeuw heeft ons verblijd met de verspreiding van de Alexander Techniek, die antwoorden onthult over de mysteries van de bewegingen van het lichaam tijdens een optreden. Ik verwacht dat de volgende grens zal zijn dat fundamentele anatomie en ademhalingsfysiologie een vast onderdeel van het onderwijsprogramma van hobostudenten zal worden, iets dat al sinds jaren volstrekt noodzakelijk en verplicht is bij vocale trainingen. “Ken uzelve” is het devies voor het hobo spelen. We weten niet of Socrates hobo speelde naast zijn dagelijkse bezigheden, maar als dat wel het geval was, dan was deze uitspraak zeker een verwijzing naar geest en lichaam.

Begrijpen hoe lucht door het lichaam beweegt in een wetenschappelijke context kan erg gecompliceerd zijn, maar het kan een grotere uitdaging worden om bin- nen te treden in het mysterie van therapie

op basis van zelfanalyse: wat doe je als je speelt, wat gebeurt er eigenlijk? Velen van ons zijn begonnen zonder professionele instructies voor toonvorming, en we hebben ons onbewust verkeerde gewoontes eigen gemaakt. Blazers kunnen zich alleen maar *voorstellen* wat er van binnen gebeurt aangezien het lichaam niet transparant is. Ik begin altijd eerst met het uitleggen van *Windology*, en zodra de student de leer met betrekking tot het blazen onder de knie heeft, komt de zelfanalyse-therapie aan bod. Bewustwording leidt tot verandering, en verandering begint onbetwistbaar in de geest. Nadat het beheersen van de wetenschap van *Windology*, en van de navigatie in de diepe wateren van zelfanalyse een feit zijn, is het vermogen om te veranderen voor iedereen voorhanden.

Evenwichtig onderwijs omvat een breed scala van onderwerpen met betrekking tot techniek, muzikaliteit, interpretatie, expressie en inspiratiebron voor de verbeelding. Studenten leiden tot *“thinking outside of the box”* is niet altijd gemakkelijk, maar het effent duidelijk wel de weg naar creativiteit. De eerste keer dat een leerling bij mij op les komt, zeg ik: “Ben je je ervan bewust dat je lichaam de helft van je instrument is?” Dit concept komt zelden op bij studenten: die zijn in eerste instantie juist gericht op het bespelen van een muziekinstrument. Ik moedig studenten aan het stuk hout even te vergeten, en zich voor te stellen dat ze zanger zijn. De hobo is niet meer dan een ontvanger van adem - een middel, voor het maken van muziek. Haal adem voor je lichaam en niet voor de hobo, stel ik voor. Deze aanpak bevordert een geïntegreerde relatie tussen de hobo en de hoboïst, met een onderlinge afhankelijkheid tussen beide. Hier begint de transformatie van het mentale concept.

VOORDAT JE BEGINT: DEFINIEER JE “SPEEL-FILOSOFIE”

Het definiëren van een filosofie of aanpak om te spelen is zeer waardevol, omdat we meestal spelen op de manier waarop we denken dat we spelen. Er zijn verschillende “denk”-methodes voor het spelen op de hobo, en velen daarvan zijn terecht: sommige spelers geven er de voorkeur aan om bij hobospelen op instrumentaal niveau te denken, en anderen - inclusief mijzelf - prefereren de vocale benadering. Adembeheersing voor een zanger is gelijk aan blazen voor een hoboïst. Het gaat erom hoe de zanger streeft naar het handhaven van balans, doorstroming en controle. Kaakflexibiliteit is essentieel voor mooi zingen: zonder dat zouden zangers nooit lip- en tongbewegingen kunnen uitvoeren, toonkleur aan-

brengen en/of manipulatie van de mondholte kunnen toepassen. Het vrijmaken van de kaak tijdens het hobospelen is gunstig voor al deze doeleinden. Echter, tijdens het hobospelen moet de lucht vaak met veel grotere snelheden verplaatst worden dan bij het zingen. Een zanger hoeft alleen maar de stembanden te laten vibreren, terwijl een hobospeler veel meer moet doen om het vibrerende mechanisme dat bij de hobo hoort - het dubbelriet - te bereiken. Hierbij maakt de lucht een omslachtige reis die veel verder reikt dan de vocale accoorden.

EEN GOED RIET!

Voordat je verder leest: start je *Windology*-studie met een goed riet! Hobospelen kan uitdagend zijn en is gericht op vele niveaus. Maar dit artikel begint met het uitgangspunt dat de instructies worden uitgevoerd met een stabiel, goed aanspreekbaar riet. Zonder een goed riet zal elke poging om de kaak vrij te maken leiden tot een teleurstelling.

WAT IS WIND?

Lucht is overal om ons heen en in ons. Maar wat is wind? Wind in de atmosfeer wordt gecreëerd door drukveranderingen in de lucht, veroorzaakt door diverse weerpatronen. Verhoogde druk veroorzaakt hogere snelheden van de wind, verlaagde druk veroorzaakt het tegenovergestelde. Variabele druk versnelt en vertraagt de wind. Ook tijdens hobospelen wordt er lucht ingeademd en omgezet in wind door de toe- en afname van de abdominale holtedruk onder het middenrif en de longen. Wind is dus lucht met snelheid en richting. Hoewel wind niet nodig is voor een normale ademhaling is deze een vereiste voor het spelen op de hobo. Met hobospelen ademen we lucht in, maar wind uit. De lucht van een hoboïst kan aanwezig zijn in de luchtwegen als luchtstroom of als gecomprimeerde druk, zoals in een autoband. Met hobospelen staat persluchtdruk bekend als tegendruk die vaak de windstroom blokkeert - geheel of gedeeltelijk - door vernauwing van de

ruimte in de luchtdoorgang. Het ongelukkige huwelijk van deze twee - luchtstroom en persluchtdruk - kan de oorzaak zijn van enorme spanningsproblemen. Het kan in dit geval nodig zijn om toevlucht te nemen tot therapeutische massage voor dit soort problemen, omdat de geïnternaliseerde ademdruk zodanig concurreert met de luchtstroom dat het ondraaglijke stijfheid in de nek, armen en schouders kan veroorzaken, en zelfs kan leiden tot peesontsteking. Hoewel een zekere mate van tegendruk aan het begin van het riet onvermijdelijk en zelfs nuttig kan zijn, is geïnternaliseerde ademdruk ongewenst. Het doel van effectieve luchtproductie is het minimaliseren van ongewenste tegendruk in de keel en het bovenlichaam, terwijl de luchtstroming gemaximaliseerd wordt.

HET WINDMECHANISME

Om te begrijpen hoe interne druk wind creëert in het lichaam, is het nuttig om weten hoe het “windmechanisme” werkt. De longen, de ribbenkast, het middenrif, de buik en de rugspieren vormen de kern van de dit mechanisme, echter het gehele spierstelsel speelt een rol in de efficiëntie ervan.

INADEMEN

Er zijn veel misvattingen in *Windology* en de eerste begint met de ademhaling. Ademen is een reflexbeweging. De adem gaat als het ritme van een tennisracket: vloeiend, ritmisch en nooit statisch. Ademhaling met als doel het creëren van wind begint met ontspanning, waardoor de lucht de onderkant van de longen kan bereiken, ook wel bekend als middenrifademen. Dit type van inhalatie maximaliseert de ademcontrole voor lange, ononderbroken muzikale zinnen en voor het gemakkelijk afwisselen van windsnelheden. Inademen houdt in: alles ontspannen *behalve* het middenrif. Het middenrif, een vaak onbegrepen spier, is koepelvormig en bevindt zich in het midden van het bovenlichaam: aan de voorkant, de zijkanten en aan de rugkant. ►

OEFENING 1 MIDDENRIF ADEMHALING

Probeer deze eenvoudige oefening die bekend staat als middenrif ademhaling:

Ga rechtop staan en neem een grote teug adem.

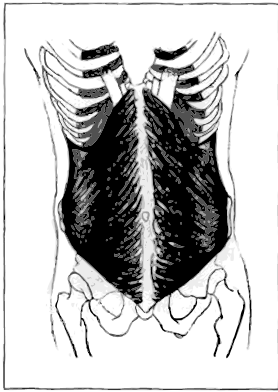
Blaas zo veel mogelijk lucht uit.

Buig dan voorover naar de vloer en blijf lucht uitblazen totdat je het gevoel hebt dat je absoluut geen lucht meer over hebt.

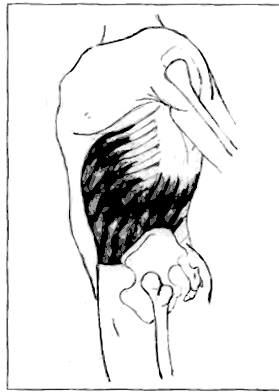
Sluit je mond en ga rechtop staan.

Op dit punt heb je misschien het gevoel dat je bijna dood gaat, maar open simpelweg je mond en ontspan: de lucht zal naar binnen stromen en je longen vanaf de onderkant naar boven toe vullen.

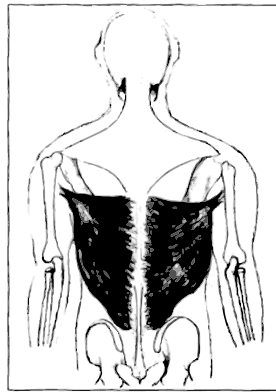
Je hebt net je middenrif toestemming gegeven om je hersens te volgen. Merk hoe ontspannen je buikspieren zijn, helemaal tot in je bekken, terwijl de lucht weer in je longen stroomt. Nu ben je klaar om hobo te gaan spelen.



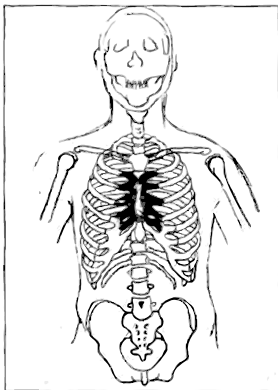
1 obliquus internus abdominis (inwendige of binnenste schuine buikspier) Deze lopen vanaf de rug en zijkanten van het bekken omhoog over de ribben en naar beneden naar de lies (Omgekeerde 'V')



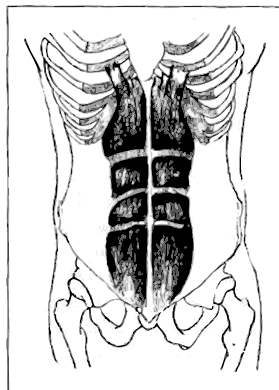
2 obliquus externus abdominis (uitwendige of buitenste schuine buikspier) Deze lopen in een 'V'-vorm



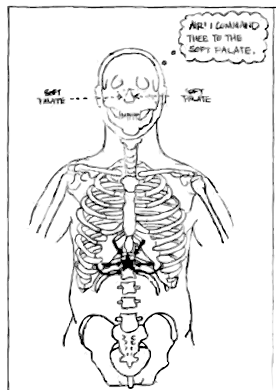
3 latissimus dorsi (brede rugspier) Lats: dit zijn twee grote spieren in de rug



4 transversus thoracis (tussenribspier) De dwarse thoracis is een vliedervormige spier onder de borstspieren die de ribben naar beneden en naar binnen trekt



5 rectus abdominis (rechte buikspier) Deze spier loopt verticaal van het schaambeent naar de borst



6 transversus abdominis (dwarse buikspier) Deze spier loopt horizontaal rond de romp, als een brede riem, en oefent druk uit op de buikgewand.

kaak. Zoals hierboven genoemd, kan de wind vrij van de longen naar het riet stromen, of kan het aanwezig zijn als tegendruk, waarbij de doorstroming in de keel vernauwd wordt. Om een ontspannen kaak te bewerkstelligen moet de wind vrij kunnen bewegen in een onbelemmerde doorgang, van de longen naar het begin van het riet. Aan het begin van een frase levert de elastische samentrekking van de longen een ruim aanbod van lucht naar het riet. Daarna, echter, moet de hoboïst vertrouwen op bepaalde spieren van het bovenlichaam voor het verplaatsen van de wind. De sleutel tot ontspanning en stromen van lucht is het weten welke spieren de wind verplaatsen, met andere woorden: het identificeren van de blaasspiers.

Veel docenten vertellen hun studenten tijdens het spelen dat ze hun middenrif moeten voelen of moeten gebruiken. Ik waar-schuw je juist dat je niet moet proberen je middenrif (of de werking ervan) te voelen. Het middenrif is namelijk niet in staat tot het geven van enig gevoel van de specifieke bewegingen ervan, het is zelfs niet mogelijk om te voelen waar het middenrif zich bevindt. De bewegingen van het middenrif worden gecontroleerd door de hersenen en kunnen niet worden waargenomen. Wat wij waarnemen als beweging van het middenrif is vaak de activiteit van de blaasspiers, soms aangeduid als (adem)steun. (Adem)steun is een breed begrip, dat de hele musculatuur van de romp met inbegrip van de spieren van de borstkas, middenrif en de buik omvat. Hoewel elke spier het verdient genoemd te worden in een totaal-onderzoek met betrekking tot windproductie, zal ik me richten op verschillende paren blaasspiers die convergeren naar een centraal punt in de windproductie. Ik noem het **Star Power**. (Zie schema 1-6)

WAT IS STAR POWER?

De ster, als symbool, heeft een magnetische uitstraling en wordt geassocieerd met schoonheid, energie en het vinden van de weg. Het beeld van een ster in de *solar plexus* (zenuwknoppunt tussen navel en

Gecontroleerd door de hersenen is het de belangrijkste taak van het middenrif om te helpen lucht in de longen te brengen. Het middenrif is verbonden met de longen door een kleverig schild. Als de longen bijna leeg zijn, krimpt het middenrif in (vlakt het af) doordat het naar beneden samentrekt. Door de afvlakking ontstaat er onderdruk in de borstholte, waardoor lucht wordt aangezogen en zetten de longen weer uit: ze lopen weer vol met lucht. Als de wind en het lichaam samenwerken tijdens een muzikale zin, zal de volgende inademing gebeuren als een reflex, helemaal zelfstandig.

"Hoe kan ik tegelijkertijd mijn lichaam ontspannen en het middenrif samentrekken?" zou je misschien willen vragen. Hoewel de hersenen het middenrif regelen, heeft het je hulp nodig om te kunnen functioneren. Aangespannen buikspieren voorkomen dat het middenrif samentrekt. Als het middenrif niet genoeg ruimte in de buikholte heeft om naar beneden te kunnen samentrekken, kunnen de longen niet volledig uitzetten, waardoor er geen andere optie is dan in te ademen met de borst- en de nekspieren – een gevaarlijke optie voor een flexibele kaak! Ontspanning in de romp

tijdens inhalatie is dus een vereiste voor een middenrifadem en voor een optimaal gecontroleerde ademhaling.

Lees de volgende paragraaf elke dag 10 keer en je zult het meest fundamentele concept van Windology onder de knie krijgen. Het middenrif is een ademhalingsspiers die helpt lucht in het lichaam te brengen. Het kan worden gebruikt om controle te houden over de wind, bijvoorbeeld om deze te vertragen, maar het kan nooit de wind bewegen. Het spant aan, of vlakt af tijdens een inademing, en ontspant tijdens het spelen. Ontspannen spieren bewegen de wind niet.

UITADEMEN, OF HET VERPLAATSEN VAN DE LUCHT

Een normale ademhaling houdt in dat de longen, het middenrif en de borstkas zorgen voor een soepele uitwisseling van gassen tussen het lichaam en de atmosfeer. Echter, blazen op een muziekinstrument omvat het gebruik van de volledige romp: vooral doordat de spieren van de buik en rug gebruikt worden om wind te creëren, en deze te verplaatsen met verschillende snelheden. Inzicht krijgen in het blazen is van cruciaal belang voor het verkrijgen van een ontspannen

+ Statische contractie (ook wel genoemd: isometrische contractie)

Contractie waarbij de spier kracht levert zonder beweging. Dit resulteert in een toename van spierkracht, maar enkel in de gewrichtshoek waarin getraind werd.

+ Isotonische spierspanning (dynamisch)

Bij een isotonische contractie blijft de spanning van de spier hetzelfde. De lengte van de spier verandert wel, hierdoor kan een spier een gewricht bewegen.

Bron: Wikipedia

borstbeen) geeft de geest een positieve en tastbare focus, de plaats waar de blaaspierspiers op één punt samen komen. Deze spieren creëren druk onder de longen voor een stabiele luchtstroom die naar believen kan toe- of afnemen (afb. 6) De figuur van de ster dient tevens als een krachtige en onbewust stimulerende kracht om naar uitmuntendheid te streven.

De energie van de blaaspierspiers komt samen op de *Star* als zij aanspannen tijdens het verplaatsen van de lucht. Het is belangrijk op te merken dat spieren in het algemeen in een isotone of isometrische contractie kunnen aanspannen.

Isometrische spiercontractie is zeer effectief in bodybuilding en voor het laten toenemen van spierkracht, maar niet voor het hobo spelen. Bij isometrische contractie wordt weerstand gecreëerd wanneer tegen-gestelde spiergroepen elkaar tegenwerken. De spieren lijken gespannen en statisch aan te voelen. Maar bij isotone spiercontractie bewegen de spieren op een soepele, vloeiende wijze met een kinetische energie. Aangezien de blaaspierspiers wind ondersteunen – die afneemt in volume door de frase heen – is isotone spiercontractie het meest effectief bij het hobo spelen. Focussen op *Star Power* helpt geforceerde kracht bij het hobospelen te voorkomen. Het is niet nodig om de lucht omhoog naar het riet te duwen want de lucht kan alleen aan de mond ontsnappen. De sensatie van de energie van de spieren die naar binnen gaat, naar boven en rechtstreeks uit het lichaam door de *Star* bij de *solar plexus* is het doel. Hoe meer spieren aantrekken, hoe meer abdominale druk gecreëerd wordt onder de longen, wat het mogelijk maakt om de lucht in de longen te transformeren tot wind.

DE BLAASSPIEREN

De spieren die betrokken zijn bij de produc-

tie van wind werken synergetisch om de abdominale druk in de windstroom af of toe te laten nemen. De binnenste en buitenste schuine buikspieren bedekken de buik, maar trekken samen in verschillende richtingen zoals te zien is in de richtingen van de spiervezels op afb. 1 en 2. De *transversus thoracis* (afb. 4) is een spier die niet vaak genoemd wordt in relatie tot de hobo. Door de artikelen van Ron Murdock, een zeer bekende master docent zang, en van de Alexander Techniek in Europa, werd deze spier bij mij onder de aandacht gebracht. In zijn artikel *Born to Sing* beschrijft Murdock de *transversus thoracis* als een interne borstspier, vliedervormig, als een spier die onder het borstbeen binnenin de ribbenkast ligt, verbonden aan de ribben. Deze spier is in het bijzonder erg handig omdat het je helpt wanneer je aan het einde van de ademcyclus het gevoel hebt dat er geen lucht meer over is met behulp van ademsteun: de functie van deze spier is de onderste ribben naar binnen te trekken tijdens uitademing, met als gevolg het creëren van meer wind.

Veel mensen beginnen met spelen door het aanspannen van de spieren van de onderbuik om zo de lucht uit het lichaam te duwen. Ik geef de voorkeur aan het tegenover-gestelde. Adem is leven en wil stromen. Het strak trekken van deze spieren kan leiden tot het forceren van de wind, wat kan leiden tot scherp-te in toonhoogte of hardheid in de toon. De rechte buikspier, één van de spieren van de onderbuik (afb. 5), is een lange, gepaarde spier die zich in de lengte aan de voorzijde van de buik uitstrekt. Wanneer er te vroeg in de frase lucht omhoog geperst wordt, zal dat een significante vermindering van ruimte in de keel, vermindering van luchtdruk en afname van volume tot gevolg hebben, voordat de lucht de mondholte bereikt heeft. En wederom zal dit klemmen, bijten of knijpen als resultaat hebben doordat er onvoldoende lucht aan het riet over

is. De rechte buikspier kan dus een waardevolle spier zijn voor het versnellen van de wind, in het bijzonder voor hoge noten en aan het laatste eindje adem.

De *transversus thoracis* is een spier die rondom de romp ligt, net als een riem. Deze kan niet zomaar worden aangespannen, maar wordt geactiveerd als resultaat van de coördinatie van de andere blaaspierspiers. Het is zaak om te beginnen met een ontspannen onderbuik aan het begin van een frase, en dan te concentreren op de *Star*: dit zal het de dwarse buikspier mogelijk maken zijn werk te doen in het ondersteuningsproces.

RIBBENKAST

De ribbenkast (of *intercostale* spieren) spelen een relatief kleinere, doch belangrijke rol in de windproductie. Maar zodra deze spieren verkeerd gebruikt worden, zullen ze een hele belangrijke rol gaan spelen in de remmende luchtstroming. Spanning in de borst is direct gerelateerd aan spanning in de kaak, want de windstroom wordt verminderd als de ribbenkast en borst isometrisch worden aangespannen. De consequentie hiervan zal zijn dat er geen lucht meer over is aan het riet, met klemmen of bijten als gevolg. Het begrijpen van de natuurlijke beweging van de ribbenkast bij het ademen kan helpen de spanning in de luchtpijp te verminderen. Vergeet niet, we spelen meestal zoals we denken! De ribbenkast omsluit de longen en moet flexibel zijn om te kunnen openen en sluiten zoals het lichaam ademt. Als de adem beweegt, moeten de ribben ook bewegen. Maar ze bewegen in tegenovergestelde richtingen. Tijdens inademing bewegen de ribben naar boven en naar buiten, en bij uitademing (en bij blazen) naar beneden en naar binnen. Wat verwarrend kan zijn voor vele hoboïsten is wanneer zij zich realiseren dat als de wind omhoog stroomt, de ribben naar beneden bewegen en vice versa. Ze moeten nooit geforceerd naar beneden ►

OEFENING 2

Om *Star Power* te ervaren zonder de hobo stel je jezelf even voor dat je een zanger bent. Maak een gesloten vuist en plaats deze aan de voorkant van je lippen en blaas. Leg tegelijkertijd een hand op de *solar plexus* en bemerk de geconcentreerde energie van de blaaspierspiers. Het op deze manier creëren van wind verwijdert ongewenste spanning van de nekspieren en maakt de weg vrij voor het ontspannen van de kaak en de lippen. Windsnelheid wordt bepaald door de mate van spierspanning die onder het middenrif en de longen wordt uitgeoefend. Probeer deze oefening liggend op de grond, dat maakt het gemakkelijker om te voelen welke spieren de wind verplaatsen. Merk hoe de *lats* (*lattissimus dorsi*) werken aan het einde van de adem, of wanneer je harder blaast voor een grotere snelheid van de wind.

OEFENING 3

Probeer de onderste buikspieren te ontspannen aan het begin van een frase. Door het mentaal focussen op het loslaten van de wind, en het samenkomen van de blaaspierspiers bij de *Star*, zullen de onderste buikspieren reageren door coördinatie met de andere spieren, en de wind verplaatsen.

Hoboïsten vergeten vaak dat de rugspieren een vitaal component vormen in de windproductie. De *lats* (*lattissimus dorsi*, afb. 3) zijn uitstekende bondgenoten voor wat betreft het verplaatsen van wind, en voor het creëren van hogere windsnelheden in het hogere register, voor het versterken van de dynamiek én bij het laatste stukje adem. De kinetische energie van deze spieren zal ook richting de *Star* gaan. Geef jezelf een verdiend schouderklopje als je hobo speelt en je het door hebt!

OEFENING 4

Bewustzijn van de beweging van de ribbenkast
Deze oefening doe je samen met iemand anders.

Liggend op je zij neem je een teug adem en je gaat een liedje zingen. Vraag je “partner” om een hand op je ribbenkast te leggen, onder je arm. Als het goed is, voel je (je partner) dat je ribben naar beneden bewegen tijdens het zingen. Zo niet, dan houd je waarschijnlijk je ribbenkast vast terwijl je zingt. Oefen totdat je je ribben naar beneden voelt gaan over je partners hand terwijl je zingt – als je dat bereikt hebt, heb je bewustzijn voor de bewegingen van je ribbenkast bewerkstelligt.

geduwd worden, maar sta toe dat ze naar beneden kunnen bewegen. Het gaat hier om beweging en om flexibiliteit. Voor efficiënt ademhalen moet de hele ribbenkast zich in elke fase van het ademen kunnen openen en sluiten, om toe te staan dat de *intercostale* spieren hun rol kunnen spelen in ademen en verplaatsen van wind. Het lichaam gebruiken zoals het de bedoeling is van de natuur, maakt het gemakkelijker om te spelen – om je nekspieren te ontspannen houd je je keel open zodat je wind kunt ontvangen, en ontdek je de ervaring van het hebben van een ontspannen kaak en mobiliteit.

Lees deze zin 10 keer per dag, en u zult een ander fundamenteel concept van Windology leren begrijpen:

Als de wind omhoog stroomt, bewegen de ribben naar beneden, en vice versa.

Inzicht in de coördinatie van de bewegingen van lucht/wind kan net zo moeilijk zijn als het tegelijkertijd tegen je hoofd tikken en rondjes draaien op je buik. Maar als je niet de tijd en moeite neemt om je hierin te verdiepen, kan het zijn dat je onbewust je lichaam verkeerd gebruikt. Dat zal resulteren in minder lucht en meer spanning. De wervelkolom moet ook genoemd worden, omdat het deel uitmaakt van de ribbenkast. De ribben zijn verbonden met de wervelkolom en met het borstbeen, zoals scharnieren aan een deur. De wervelkolom beweegt in tegenovergestelde richting van de ribben bij het proces van windproductie. Bij inademing wordt de ruggengraat verkort en bij het uitademen verlengd. Als je jezelf een kurkentrekker met handgrepen voorstelt, kun je de beweging van de ribbenkast duidelijk voor jezelf visualiseren. Alhoewel de bewegingen van de kurkentrekker veel uitgebreider zijn dan die van de ribben, klopt het principe. De handgrepen bewegen naar beneden, net als de ribben, en de kurk beweegt naar boven, net als de beweging van de ruggengraat tijdens het spelen.

*Lees deze zin 10 keer per dag:
Voor een maximale controle over de ademhaling bewegen de ribbenkast en de*

longen synchroon met het ritme van elke ademhaling. Tijdens het hobospelen gaat de wervelkolom omhoog, terwijl de ribben naar beneden bewegen.

TOON FOCUS - EEN MENTAAL CONCEPT

De actie van windproductie vindt plaats onder de longen: daarna is het proces in principe klaar. Maar er moet een bestemming zijn voor de lucht – een punt waar de hoboïst het mentaal heen stuurt. Als ik een zin zou ontleden, dan zou ik de muzikale samentrekkingen onder de longen en het middenrif als “het werkwoord” willen aanduiden. Het punt van bestemming, vaak *tone focus* of toonzetten, zou “het zelfstandig naamwoord” zijn. De wind op het punt van bestemming krijgen wordt simpelweg gedaan door bedoeling. Het kost continu werk om ademdruk te houden onder de longen want de lucht is constant het lichaam aan het verlaten. De toon zetten gaat echter moeiteloos want de lucht gehoorzaamt simpelweg de commando's van de geest. Ik zou aanraden om de lucht aan het zachte gehemelte te plaatsen: “Lucht, ik beveel je naar het zachte gehemelte te gaan!!!” (afb. 6).

Hoewel de lucht uiteindelijk bij het riet terecht komt, als men het in gedachten stuurt naar een lichtelijk verhoogd zacht gehemelte, is een gecentreerde toon mogelijk en is de kaak vrij en ontspannen. Wanneer de lucht direct op het reit gericht wordt kan dit leiden tot overblazen, vergelijkbaar met wanneer een zanger zich overschreeuwt door teveel lucht langs de stembanden te persen. De lucht heeft geen enkele andere uitgang dan het riet, en het brengen van de lucht naar het zachte gehemelte voordat het het riet bereikt, helpt een constante windsnelheid te handhaven. Met het mentale commando om de lucht naar het zachte gehemelte te sturen, en met de *Star Power* techniek in werking, zijn de nekspieren ontspannen, blijft de keel open en kan de ruggengraat zich verlenen. Wanneer de kaak zo ontspannen is dat deze zo kan bewegen als bijvoorbeeld een schommel, hebben de lippen de flexibiliteit die nodig is om van het ene register naar het andere te gaan, om klankkleur en dynamiek

toe te passen – dit alles in het streven naar ontspanning en schoonheid.

WAAROM ZOU JE WINDOLOGY BESTUDEREN?

Esthetische schoonheid is eenvoudig, puur en ongecompliceerd, maar dan ben je er nog niet. Het gaat om vrijheid, flexibiliteit, om ontspanning en loslaten op fysiek, psychologisch, emotioneel en spiritueel niveau. De leer van *Windology* gaat over het fysieke deel, maar dat heeft rechtstreeks betrekking op de psychologische, emotionele en spirituele dimensies van het leven. Onderzoek het om het weer te vergeten, en ga verder. De leer van *Windology* helpt het bewustzijn herop te voeren, over een waarheid die reeds vanaf je geboorte aanwezig was en aanwezig was in je onderbewustzijn. Volg het decreet van Socrates: “Ken Uzelve”.

Je bent nu klaar om los te laten, om vol zelfverzekerdheid te spelen en om de schoonheid van muziek te ervaren.

Met dank aan:

- Conable, B. (1991). *How to learn the Alexander technique: A manual for students* (3rd ed.). Portland, OR: Andover Press.
- Miller, R. (1986). *The structure of singing: System and art in vocal technique*. New York: Schirmer Books.
- Murdock, Ron. (1996). *Born to Sing The Alexander Technique for Musicians*. Mornum Time Press as part of Curiosity Recaptured. Revised, Amsterdam, 2000.
- Salmi, A. (1996). *Interactive physiology: Respiratory system* [CD]. n.p.: A.D.A.M. Software and Benjamin/Cummings.
- Stewart, M. D. (Ed.). (1987). *Arnold Jacobs: The legacy of a master*.
- Northfield, IL: The Instrumentalist Publishing Co.
- Stough, C. (n. d.). [Breathing video]. n.p.: Stough Inst. Inc. [Available from 12 Rodney St., Liverpool, Merseyside L1 2TE, UK. Tel.: +44 (0) 151-708 6172 or +44 (0) 7833-572 965]

Andrea Ridilla is solist op de onlangs verschenen CD *L'Amore Italiano*, de lyrische hobo in de opera en film met het Sofia Philharmonisch Orkest (Bulgarije) op het Kleos Classics label van Helicon Records, NY. Contact met de auteur: ridillaj@muohio.edu. De website van de auteur: <http://www.fna.muohio.edu/music/people/faculty/AndreaRidillaBio.html>

- Herdrukt met toestemming van Double Reed News van de BDRS, no. 86, Lente 2009, pg. 20-25.
- Vertaling: Jolanda van Raalte.