

NEURO-MOTORISCH-STUDIEPROTOCOL

Inleiding

Op simpele wijze kan het effect van trainingsarbeid verhoogd worden. Kort komt het erop neer, dat je ervoor zorgt, dat de volgende beweging bekend is **voordat** je met een beweging begint. Zo werk je altijd naar het reeds bekende toe hetgeen vergissingen nagenoeg uitsluit. Het verloop van de opeenvolgende bewegingen voelt vanaf het begin vertrouwd aan en er ontstaat direct ruimte voor gevoel, toon en interpretatie. Wie zich eenmaal op deze manier een stuk heeft eigengemaakt wil niet meer 'gewoon' spelen.

Hoe werkt het.

Lees het stuk stil door, zodat van tevoren maat, maatwisselingen, tempi, karakter, toonsoort, modulaties en alteraties bekend zijn. Hierna kan het Neuro-motorisch-studieprotocol beginnen. Je begint met luisteren naar de stilte, die dit speciale stuk zal achterlaten in de ruimte waarin het geklonken heeft. Dan speel je de laatste toon als **oorzaak** van deze stilte. (herhaal dit 5 keer) (Spelen met alle liefde, zorg en intentie voor de toon als geheel en ook voor alle deel aspecten van de toon als klank, duur, dynamiek, kleur en agogiek , timing.) Dan volgt de op een na laatste en de laatste toon gevolgd door de stilte. (Ook 5 keer.) Het stuk wordt zo van achteraf opgebouwd. (Maar natuurlijk wel in de goede richting gespeeld, dus **niet** achterstevoren.)

VOORBEELD

The image shows a musical score for a flute piece in G major (one sharp) and 3/4 time. The score is presented in a single system with four staves. The first staff is labeled 'Flute' and contains the first four measures of the piece. The subsequent three staves each contain two measures, representing a step-by-step reconstruction of the piece from the end back to the beginning. Each measure ends with a double bar line, indicating a point of rest or a specific sound to focus on during the practice protocol.

Innerlijke houding

Populair gezegd zijn we het bewegingsgeheugen aan het programmeren. Hersenen werken met elektrische impulsen en met neurotransmitters, chemische processen, die wat tijd in beslag nemen. Gun jezelf die tijd, telkens 3 à 4 seconden. Dat is geen verloren tijd. (Niet stiekem gauw andere dingen denken, dan starten er andere, verkeerde processen.) Een bijna meditatieve contemplatieve leegte in je hoofd is ideaal.

Eerlijk is eerlijk!

Dat is wel een beetje de zure appel, waar je mee te maken krijgt, maar houd vol, je wordt rijkelijk beloond en dat vrijwel direct.

Plezierige bijeffecten

Het N.M.S. Heeft ook plezierige bijeffecten. Bijna ongemerkt leer je het stuk van buiten. De inwendige structuur wordt helder en duidelijk. Tonen, waarvan je anders uitsluitend de ondergeschikte rol (als gevolg) zou leren kennen openbaren hun oorzakelijke functie. Dit geldt vooral voor de 2e en 4e zestiende in doorlopende zestiendenbewegingen. (Of achtsten in alla breve natuurlijk, enz.)

VOOR MIJ WAS DIT ECHT EEN OPENBARING MET WOW-EFFECT

Als je het geduld hebt ook de rusten in het protocol te betrekken zul je ook nooit meer te vroeg of te laat inzetten als je met iemand samen speelt. Ook de rust wordt dan in het geheugen opgeslagen, wel zo handig.

Pas op.

Ga niet slim doen tijdens het oefenen met het N.M.S. Rationalisering verstoort het effect aanzienlijk. De tijd, die je denkt te winnen door slim met herhalingen en repeterende fragmenten om te gaan ben je zo weer kwijt aan het wegwerken van interferentiefouten.

Lastig detail

Nu komt nog een lastig detail van het N.M.S. Natuurlijk kun je van een stuk niet steeds het geheel studeren. Het moet ingedeeld worden. Hier komt gevoel bij kijken. Ten eerste het vingergevoel; voelt het bekend en vertrouwd als je speelt. Nadat je een fragment met het N.M.S. gestudeerd hebt kun je de laatste tonen loslaten en niet meer in je herhalingen betrekken, langzaam

schuif je zo naar voren op. Doe dat op verschillende manieren. Niet altijd op dezelfde plek met hetzelfde aantal tonen opschuiven, maar telkens wisselen om geen hiaten in het bewegingsgeheugen te laten ontstaan.

Tenslotte

Het N.M.S. Zal veel van je vragen aan doorzettingsvermogen, maar je ook veel speelplezier geven in de vorm van een betrouwbaar en zeker vingergevoel en een emotioneel muzikaal inzicht.

Ik wens je veel doorzettingsvermogen en veel speelplezier

Micca