

Robijn Tilanus



Moeiteloos musiceren voor iedereen
in dertig seconden per dag

Citaten van leerlingen

Mijn klank is veel mooier geworden
door te klankduiken.

Daar heb ik elke dag plezier van,
ook als ik Schubert of Bach speel.

Yvonne Burger, hoogleraar en pianiste

Mijn vioolleerlingen zijn
- door te klankduiken -
veel intenser gaan luisteren.

Daardoor is hun klank technisch
enorm verbeterd.

Saskia Rozeveld, improvisatiecoach en viooldocent

Nu ik sinds een paar weken
elke dag een klankduik maak,
is mijn spel veranderd.
Ik zit nu in de toon.

Nicolette Verkooij, gitariste en gitaardocent

Robijn Tilanus

Klank- duiken

Moeiteloos musiceren voor iedereen
in dertig seconden per dag



Improvisatie Academie, Amsterdam

Colofon



Alle luistervoorbeelden en videobestanden die bij dit boek horen,
zijn gratis te downloaden via www.robijntilanus.nl

Klankduiken® is een geregistreerd handelsmerk. Het staat je vrij om het woord 'klankduiken'
te gebruiken mits je de bron vermeldt: Robijn Tilanus, Improvisatie Academie.

Uitgave Improvisatie Academie, Amsterdam;
www.improvisatieacademie.nl

© Tekst Robijn Tilanus;
www.robijntilanus.nl

© Grafisch ontwerp en illustraties Tineke Lemmens;
www.tinekelemmens.nl

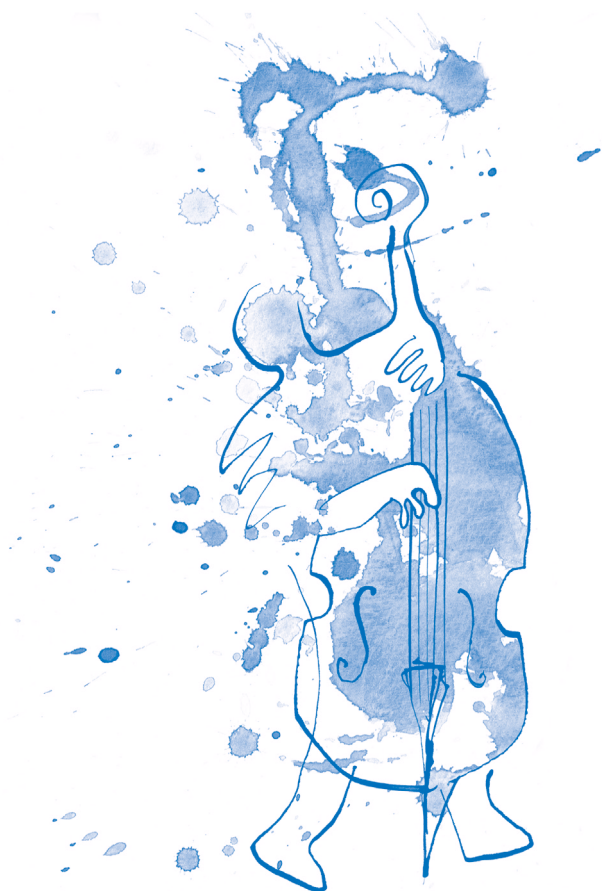
Drukwerk Drukkerij Wilco, Amersfoort
Gedrukt op FSC papier

Eerste druk, september 2019
ISBN 978-90-827174-5-7
NUR 660



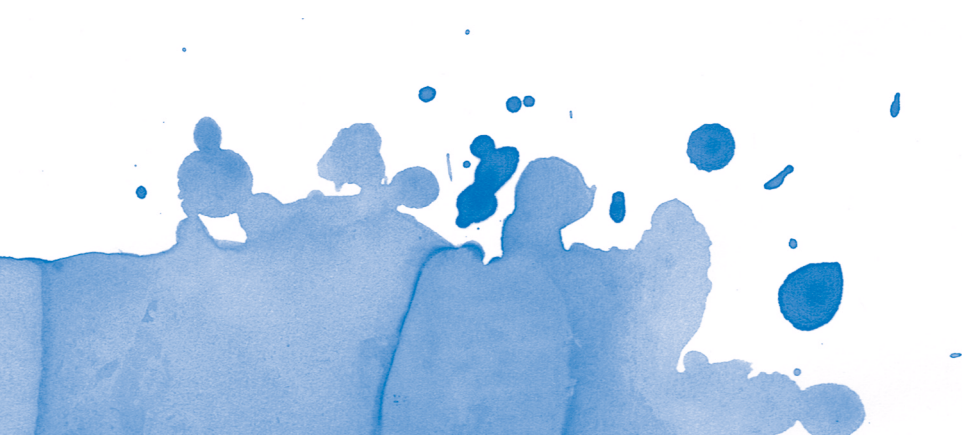
Verantwoording

Alle in dit boek beschreven anekdotes berusten op ware gebeurtenissen. Wel zijn uit didactische overwegingen diverse details aangepast. Om privacy-redenen heb ik de meeste namen van mijn leerlingen, cursisten, vrienden en familieleden veranderd. Wanneer ik iemand alleen bij de voornaam noem, is het een aangepaste naam; als ik iemand noem met voor- en achternaam, dan gaat het om de werkelijke naam.



Inhoud

Trilogie hoofd – hart – handen	8
1 Introductie: Waarom klankduiken?	9
1.1 Het verhaal van de gekko	10
1.2 Wat is klankduiken?	11
1.3 Een bijzondere gemoedstoestand	12
1.4 Tijd en intensiteit	14
1.5 Opbouw van dit boek	16
2 Handleiding klankduiken	17
2.1 Vier stappen	18
2.2 Stap 1: voorbereiden	19
2.3 Stap 2: spelen	21
2.4 Stap 3: ervaren	26
2.5 Stap 4: meenemen	29
2.6 Je eerste klankduikexperimenten	32
3 Klankduiken op andere instrumenten dan de piano	35
3.1 Hoezo de piano?	36
3.2 Uitpakken – en weer inpakken; in elkaar zetten – en weer uit elkaar halen	37
3.3 Stemmen	39
3.4 Klankduur	40
3.5 ‘Vanzelf’ een mooie klank?	42
3.6 Zuiverheid	45
3.7 Het pedaaleffect	47
3.8 De elektrische piano en het keyboard	49
3.9 Klankduiken op kleine, goedkope, maar volwaardige instrumenten	50
3.10 De gezongen klankduik	54
3.11 De mentale klankduik	56



4 Klankduiken en verder zwemmen	59
4.1 Hoe kan een klankduik uitgroeien tot een langere improvisatie?	60
4.2 Hoe leert een kind een taal? Eerst losse woorden, dan pas volzinnen	61
4.3 Van moet-modus naar speel-modus	62
4.4 Via klankduiken een muziekinstrument leren bespelen	65
4.5 Via klankduiken een akkoordenschema leren	68
4.6 Op naar het spelen van een compositie	71
4.7 Snelheid leren – via klankduiken	73
4.8 Muziekles volgens de methode klankduiken-en-verder-zwemmen	75
 5 Struikelblokken – en hoe ga je daarmee om?	 79
5.1 Klankduiken, tandenpoetsen en de draaiende tol	80
5.2 Discipline als bonbon	81
5.3 Marko vindt het saai; miljarden verschillende klankduiken	83
5.4 Verveling en irritatie: het verhaal van Natasja	85
5.5 Als je ziek bent	87
5.6 Drukte en onrust	88
5.7 Liefdesproblemen? Over het koesteren van je instrument	89
5.8 De diepte in – maar hoe? En hoe weet je of je in de flow bent?	91
5.9 Weekeindjes weg en vakantie	95
 6 De reikwijdte van klankduiken	 99
6.1 Wat kan klankduiken betekenen voor samenspel?	100
6.2 Klankduiken met zeer jonge kinderen: het verhaal van Bram en Kathinka	103
6.3 Boosheid en verdriet verzachten door klankduiken	105
6.4 Vier verschillende manieren van voelen ontwikkelen door een dagelijkse klankduik	107
6.5 Klankduiken, levensvreugde, meditatie en mindfulness	110
6.6 Klankduiken als een nieuwe vorm van muziektherapie	112
6.7 Naar een groter geheel	115
 Epiloog: De uitnodiging voor muzikanten	 117
 Bijlage 1: Wat gebeurt er in je lichaam als je klankduikt? Over gelukshormonen, hersengolven, hartslag, adem en Pavlov	 118
Bijlage 2: Wat doet een klankduik met de ruimte? Een mogelijke natuurkundige verklaring	120
 Dankwoord	 122
Improvisatie Academie	123

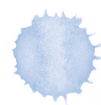
Trilogie hoofd – hart – handen

Samen met mijn boeken *KWINTessens* en *Vrij spel* vormt dit boek *Klankduiken* een trilogie. Alle drie deze boeken gaan over muziek en muziekonderwijs. Alle drie behandelen ze de muziek en het muziekonderwijs vanuit het principe hoofd – hart – handen.*

- In *KWINTessens* ligt daarbij de nadruk op het *hoofd*. Het gaat over harmonieleer: de ‘grammatica’ van de muziek. Het behandelt toonsoorten, akkoorden, modulaties en meer. Ik heb mijn best gedaan hier zó over te schrijven dat de theorie niet in je hoofd blijft steken, maar verbonden wordt met je hart en je handen.
- In *Vrij spel* gaat het vooral over je *handen*. Het boek gaat over improviseren. En dat doe je met je handen. In zeven hoofdstukken worden de zeven facetten van improviseren behandeld.
- In dit boek, *Klankduiken*, staat het *hart* centraal. Hoe krijg je de bezieling in je muziek? Hoe zorg je ervoor dat elke toon die je speelt rechtstreeks uit je hart komt en het vermogen heeft om mensen te raken?

De drie boeken vullen elkaar aan. Ik heb ernaar gestreefd om de overlap tussen de boeken zo klein mogelijk te laten zijn, daarom verwijs ik in dit boek af en toe naar mijn andere boeken. Als je nog nooit geïmproviseerd hebt, dan raad ik je aan: begin met *Klankduiken*, lees dan *Vrij spel*, en bestudeer ten slotte *KWINTessens*.

Veel muziekplezier gewenst!



* Toen ik destijds mijn boeken *KWINTessens* en *Vrij spel* schreef, wist ik nog niet dat deze boeken uiteindelijk onderdeel zouden gaan worden van een trilogie. Ik had toen immers het begrip ‘klankduiken’ nog niet bedacht en ontwikkeld. Pas nu, bij het schrijven en voltooiën van dit boek *Klankduiken*, ontdek ik tot mijn vreugde dat deze drie boeken een trilogie blijken te vormen.

An illustration of a person diving into water, creating a large splash. The diver is shown in mid-air, with their body arched and limbs extended. The water is depicted with dynamic, splashing lines and a large, dark blue area at the bottom, suggesting the surface of the water. The overall style is artistic and energetic.

1

Introductie:
Waarom klankduiken?

1.1 Het verhaal van de gekko



Midden in de nacht ging ik even naar buiten. Want de Indonesische nachtgeluiden zijn zo fijn om naar te luisteren. Ik had al snerpande cicaden meegemaakt en krijsende apen. Maar hier, in dit kleine plaatsje op Noord-Bali aan zee, was het muisstil. Minutenlang luisterde ik naar de immense stilte. Ik genoot ervan.

En toen, opeens, hoorde ik van vlakbij een luid geklapper. En onmiddellijk daarna vijf keer achter elkaar, luid en duidelijk, heel rustig: 'Gek-ko'.

Daarna sloeg de stilte weer toe.

Maar het was een andere stilte.

Die gekko had de nacht veranderd. Zijn roep had minder dan dertig seconden geduurd. Dat was lang genoeg om impact te hebben.

Dit overkwam mij vele jaren geleden. En het staat me nu nog zo helder voor de geest als was het gisteren gebeurd. Wellicht heeft die gekko mij onbewust op het spoor gezet van klankduiken.

*Elk geluid vernieuwt de stilte
die het doorbreekt.*

Henriette Roland Holst, Nederlandse dichteres

1.2 Wat is klankduiken?

Klankduiken is een kort stukje muziek improviseren van pakweg dertig seconden en daar intens naar luisteren. Een klankduik kan uit meerdere tonen bestaan, maar ook één toon kan al voldoende zijn. Ondanks haar korthed heeft een klankduik zeggingskracht en het vermogen om mensen te raken.

Klankduiken kun je vergelijken met de volgende ervaring. Je kent het misschien van optredens van grote muzikanten. Die beginnen te spelen, en meteen bij de eerste toon voel je dat ze één zijn met hun klank, dat ze diep in hun muziek zitten. Daardoor kun je meteen bij de eerste toon al geraakt worden door hun spel. Ook het einde van een optreden kan een bijzondere ervaring zijn. De laatste toon is gespeeld en daarna volgt de stilte. Dat kan een ongelooflijk prachtig en krachtig moment zijn. Soms is dát het mooiste moment van de hele avond.

Klankduiken gaat over de kracht van dat moment. Een klankduik is als het ware de eerste en de laatste toon van een optreden ineen: een recital in een notendop. Je speelt misschien maar één toon. Die toon is je eerste toon; die toon is tegelijkertijd ook je laatste toon. Die toon kan raken, net zoals de eerste en de laatste toon van een optreden kunnen raken.

*I have discovered that it is enough
when a single note is beautifully played.*



Arvo Pärt, Estse componist

Ik noem het ‘klankduiken’ omdat dit woord precies aangeeft wat het is. Net als een duik in het water is een klankduik kort en krachtig. Duiken in het water kun je niet half doen, met alleen je armen of alleen je benen: duiken doe je met je hele lichaam. Zo is het ook met klankduiken. Klankduiken is iets anders dan zomaar met een vinger een pianotoets indrukken of een toontje blazen op je klarinet. Essentieel voor klankduiken is dat je die ene toon met je hele hebben en houden speelt. Dat je totaal opgaat in die toon. Klankduiken doe je met je hele lichaam, je hele wezen, met hart en ziel.

Iedereen kan leren klankduiken. Als je al een gevorderde muzikant bent, ga je ontdekken dat je klank binnen de kortste keren veel mooier wordt en veel meer zeggingskracht krijgt. En als je een beginnende muzikant bent, of wellicht nog nooit een muziekinstrument hebt bespeeld, dan kan klankduiken een prachtig begin vormen van levenslang muziekplezier.

1.3 Een bijzondere gemoedstoestand

In de loop der jaren heb ik vele honderden instrumentalisten en zangers mogen coachen bij hun improvisaties. Dan valt op dat sommige improvisaties je vanaf de eerste toon tot en met de laatste toon raken, en andere improvisaties dat niet of veel minder doen. De vraag waar ik jaren over heb nagedacht en mee heb geëxperimenteerd, is: hoe komt dat?

In eerste instantie denk je dat dat te maken heeft met de vaardigheid van de muzikant. Dat het te maken heeft met moeilijke akkoordenschema's, techniek en vingervlugheid. Maar dat blijkt niet het geval te zijn. Ik heb in de loop der jaren heel wat improvisaties gehoord die in hoge mate virtuoos waren, maar mij totaal niet raakten. En ook heel veel improvisaties van een grote eenvoud die mij diep ontroerden.

Langzaam maar zeker drong het tot mij door dat de beslissende factor de *gemoedstoestand* is van waaruit je improviseert. Een gemoedstoestand waarbij je diep in je muziek zit en helemaal opgaat in je spel. Eigenschappen van die gemoedstoestand zijn:

- intens luisteren
- volledige aandacht geven aan je muziek
- het voelen en volgen van je impulsen
- in het *nu* zijn
- precies doen wat je *nu* wilt doen
- trefzekerheid
- authenticiteit
- overgave.



Als je in deze bijzondere gemoedstoestand bent, val je helemaal samen met hetgeen je aan het doen bent. Je zit in de stroom, in de flow. Sporters kennen deze bijzondere gemoedstoestand ook. Zij noemen het 'being in The Zone'. In dit boek gebruik ik de woorden 'diep in de muziek', 'in de flow' en 'in The Zone' door elkaar heen.

Als je improviseert en je bent van begin tot eind in de flow, dan is de kans dat je me raakt met je muziek oneindig veel groter dan wanneer je niet in die bijzondere gemoedstoestand verkeert. En zelf beleef je ook veel meer vreugde aan je muziek als je *in* de muziek zit. Om het heel boud te zeggen: elke toon die je speelt terwijl je diep in je muziek zit, is de moeite waard; elke toon die je speelt terwijl je niet of nauwelijks in de muziek zit, is eigenlijk zonde van je tijd.

*Improvising involves your total body
and your total soul.*

Keith Jarrett, improvisatiepianist

Langzaam, in de loop van een aantal jaren, viel bij mij als improvisatiecoach het kwartje: als het zo is dat die bijzondere gemoedstoestand improvisaties oneindig veel boeiender en mooier maakt, dan zou ik als improvisatiecoach mijn leerlingen die bijzondere gemoedstoestand moeten leren! Dan zouden alle improvisaties van al mijn leerlingen in één klap een stuk boeiender en mooier kunnen worden.

Maar is die bijzondere gemoedstoestand wel te leren? Is dat niet een kwestie van 'je hebt het, of je hebt het niet'? Is het misschien iets waar je gewoon heel veel talent voor moet hebben? Of kan het misschien alleen maar met de jaren komen, en heeft het heel veel rijpingstijd nodig?

En als het wél te leren zou zijn: hoe dan? Hoe leer ik mijn leerlingen om diep in hun muziek te komen en te blijven?

Tot dan toe was flow iets wat mijn leerlingen heel af en toe overkwám, op gezegende momenten, die echter schaars waren. Ze hadden er geen vat op. Alle muzikanten die ik erover sprak zeiden dat ze die bijzondere gemoedstoestand goed kenden en hadden meegemaakt. Maar hoe vaak?

Sommigen: 'Ja, dat heb ik wel een paar keer in mijn leven meegemaakt.'

Anderen: 'Flow: dat overkomt me zeker een paar keer per jaar.' Weer anderen:

'Dat maak ik wekelijks mee'. Ook hoorde ik: 'Het overkomt me de ene keer wel, en de andere keer niet. De ene dag is de andere niet.' Heel soms hoorde ik:

'Ik maak vrijwel elke dag flow mee. Dan speel ik eerst een half uur of een uur in, en dan kom ik in de flow.' Vrijwel nooit hoorde ik: 'Ik ben altijd bij elke toon die ik speel in de flow.'

Ook zelf raakte ik zo'n vijftien jaar geleden nog écht niet elke dag in die bijzondere gemoedstoestand. Hoewel het mij misschien veel vaker overkwam dan de meesten van mijn leerlingen, ook ik had er niet echt vat op. In die tijd dacht ik trouwens ook dat het heel erg moeilijk was om elke dag in de flow te zijn. Laat staan om altijd bij elke toon die je speelt in de flow te zijn. Onbewust nam ik de toen gangbare mening over flow over: dat het iets heel moeilijks is, iets wat je maar af en toe overkomt. Maar dat is niet erg, werd er destijds bij gezegd. Want flow is zó fijn: ook al overkomt het je maar af en toe, dan is het toch de moeite waard. Toch vroeg ik me steeds maar af: waarom zou het niet mogelijk kunnen zijn om elke dag, bij elke toon, in die bijzondere gemoedstoestand te verkeren?

Na vele jaren vol experimenten, gedachten, pogingen, mislukkingen en ontdekkingen, kristalliseerde zich langzaam, beetje bij beetje, een nieuwe methode uit. Een methode om vat te krijgen op het verschijnsel flow. Een snelle, eenvoudige, effectieve en leuke methode waardoor iedereen kan leren om direct bij de eerste toon die je speelt diep in je muziek te komen. En om vervolgens diep in je muziek te blijven tot en met de laatste toon die je speelt. Een methode om dagelijks het genot en de vreugde van The Zone te ervaren. Een methode die ik 'klankduiken[®]' noem.

Zoals ik al schreef: *iedereen* kan leren klankduiken. Iedereen die zich ervoor openstelt, kan leren om elke dag in die bijzondere gemoedstoestand te zijn. Ook jij. Niet door hard te oefenen. Maar door elke dag dertig seconden te klankduiken. En je kunt het nog snel leren ook. Ik heb er zo'n vijftien tot twintig jaar over gedaan om het te ontdekken en te ontwikkelen. Jij kunt het veel en veel sneller leren: door dit boek te lezen.

*Het gaat niet om de vernieuwing van de muziek,
maar om de herbezieling van de klank.*

Sofia Gubaidulina, Russische componiste

1.4 Tijd en intensiteit

Een klankduik duurt pakweg dertig seconden. Dat lijkt kort. Klankduiken maakt echter gebruik van wat je de 'elasticiteit van de tijd' zou kunnen noemen. Als je de tijd als het ware uitrekt, beleef je die dertig seconden niet als kort, maar als heel lang.

Je kent het fenomeen misschien wel: van een val bijvoorbeeld. Je valt – en opeens lijkt de tijd veel langzamer te gaan. Elk onderdeel van de val neem je zeer helder waar: hoe je schoenveter tussen de trappers van je fiets komt, hoe je linkervoet niet meer op het pedaal kan blijven staan, hoe je over het stuur naar voren wordt geslingerd, hoe je je probeert af te weren met je handen, hoe je met je gezicht pal op het asfalt landt. Dat alles lijkt een eeuwigheid te duren. Maar iemand die erbij stond met een stopwatch in de hand zal je vertellen dat het slechts een paar seconden waren.

Misschien ken je het ook wel van zoenen. Een onbescheiden vraag: heb je wel eens dertig seconden lang gezoend? Je bent verliefd, je hebt het gevoel dat je vliegt, je wordt meegenomen door de zoen, je wilt dat die zoen nooit ophoudt en het lijkt ook alsof er geen einde aan komt: de zoen duurt een eeuwigheid. Maar iemand met een stopwatch in de hand zou opmerken dat je zoen niet langer duurde dan dertig seconden.



Hoe groter de intensiteit van het moment, hoe langer de tijd lijkt te duren.

Je zou kunnen zeggen dat er twee soorten tijd zijn:

- tijd die gemeten wordt, die wij op onze klokken, horloges, stopwatches en telefoons kunnen zien, tijd die vaststaat, waar afspraken over gemaakt zijn, objectieve tijd, tijd die zich niets aantrekt van jouw val of jouw zoen: die tijd zou je de 'kloktijd' kunnen noemen;
- tijd zoals je die ervaart en beleeft, tijd die uitgerekte wordt tijdens een val of een zoen, tijd die van elastiek schijnt te zijn, subjectieve tijd, tijd die voor jou helemaal anders kan zijn dan voor mij: die tijd zou je de 'beleeftijd' kunnen noemen.*

*Eeuwigheid is niet een grote hoeveelheid tijd.
Eeuwigheid is een moment
waarop de tijd stilstaat.*

Stefan Haupt, Zwitserse regisseur en filmproducent

Een klankduik zet de tijd even stil – dat kan 'een eeuwigheid' duren. Als je klankduikt, vertienvoudigt of verhonderdvoudigt de intensiteit van je waarneming. Daardoor kan de tijd tien of honderd keer zo lang lijken te duren. Als jouw perceptie van tijd veranderd is, dan is dat een heel goed teken! Want het betekent dat je diep in je muziek zat, in de flow, in The Zone, in die 'bijzondere gemoedstoestand' van paragraaf 1.3.

*In een flow is er geen toekomst of verleden.
Alleen een lange tegenwoordige tijd.*

Ruben Bunscoke, Nederlandse blogger



* Zie ook teksten van de Franse filosofe Christine Cayol. Zij woont in China en verwonderde zich erover hoe Chinezen met de tijd omgaan. Zij spreekt van 'horizontale' en 'verticale' tijd: 'De horizontale tijd, dat is de tijd van je horloge. Het is een rechte lijn, je kunt hem meten en in stukjes verdelen. Het is een zakelijke benadering, het gaat om efficiëntie en productie. De verticale tijd, de tijd waarmee ik in China in aanraking kwam, zou je ook spirituele tijd kunnen noemen. Het is een tijd van verdieping. Van bezinning, nadenken, rust en voorbereiding. Je stopt met rennen, je kijkt niet meer op je horloge, je bent je niet bewust van het verstrijken van de tijd. Het vermogen je te verwonderen, te denken "wow, dit is fantastisch!", daar gaat het om bij spirituele tijd.'

1.5 Opbouw van dit boek

Een klankduik bestaat uit vier stappen: voorbereiden, spelen, ervaren en meenemen. Elk van die vier stappen helpen je om steeds meer de diepte in te gaan. In hoofdstuk twee van dit boek worden de vier stappen een voor een behandeld, aan de hand van de piano.

Klankduiken kan op elk instrument. Wel gelden er bepaalde aanpassingen per instrument. Daarover kun je lezen in hoofdstuk drie.

Als je eenmaal goed kunt klankduiken, dan is het daarna alleen nog maar een kwestie van 'oprekken' om een langer muziekstuk te creëren. Essentieel daarbij is dat de intensiteit van jouw luisteren behouden blijft. In hoofdstuk vier, 'Klankduiken en verder zwemmen', zullen we het erover hebben hoe een korte klankduik kan uitgroeien tot een langere improvisatie of tot het spelen van een compositie. Terwijl de intensiteit van je spel behouden blijft.

Als je begint met klankduiken, kan het zijn dat je saaiheid ervaart. Of irritatie, gebrek aan dagelijkse discipline of andere struikelblokken. In hoofdstuk vijf staat beschreven hoe je hiermee om kunt gaan.

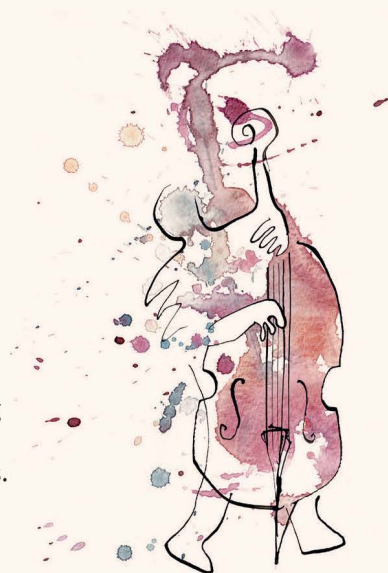
Ten slotte, in hoofdstuk zes, onderzoeken we wat klankduiken nog meer voor je kan betekenen, en hoe je de vier stappen van de klankduik mee kunt nemen naar de rest van je leven.



Klankduiken® is een kort stukje muziek improviseren van pakweg dertig seconden en daar intens naar luisteren. Ondanks haar kortheid heeft een klankduik zeggingskracht en het vermogen om mensen te raken. Een klankduik kan uit meerdere tonen bestaan, maar ook één toon kan voldoende zijn. De clou van klankduiken is, dat je die ene toon (of die meerdere tonen) met je hele hebben en houden speelt. Met een enorme intensiteit en aandacht. Daardoor verandert er iets in je bewustzijn. Je leervermogen neemt sterk toe. Je betrokkenheid bij je muziek wordt vergroot, je wordt één met je muziek. Door dit dagelijks te trainen, ga je veel mooier spelen. Je podiumvertrouwen neemt toe. Je leert om moeiteloos te musiceren.

Een klankduik bestaat uit vier stappen: *voorbereiden, spelen, ervaren en meenemen.* Elk van die vier stappen helpen je om steeds meer de diepte in te gaan. In dit boek worden die stappen helder en duidelijk uitgelegd. Ook wordt er verteld hoe je vanuit een klankduik verder kunt groeien naar een langere improvisatie of naar een bestaande compositie.

Klankduiken kan op elk muzikaal niveau. Gevorderde muzikanten zullen merken dat hun muziek veel meer zeggingskracht krijgt. En als je nog nooit gemusiceerd hebt, dan kan de klankduik een prachtig begin zijn van een levenslange muzikale reis.



*Een bevrijdende manier van denken
over muziek en muziekonderwijs.*

Davey Raabe, percussionist

*Door dagelijks te klankduiken,
voel ik me veel gelukkiger.*

Pedro Pablos, dwarsfluitist

ISBN 978-90-827174-5-7



Improvisatie Academie, Amsterdam

9 789082 717457