

Sporten met Ben

(De workshop ademhaling en toon)

Dit verhaal heb ik schertsend zo genoemd, als je verder leest zal dit duidelijk worden.

Mijn verhaal vooraf:

Ik speel (rommel) al jaren aan maar heb het idee dat ik niet vooruit kom. Regelmatig steekt een “Harmonicadip” de kop op, zo ook de afgelopen periode.

Tijdens het spelen raak ik steeds mijn adem kwijt, het buigen gaat moeizaam en langzaam aan begon ik mijn harmonica's steeds minder aardig te vinden.

Ik was eigenlijk al vergeten dat ik mij voor de vakantie al had ingeschreven voor de workshop Ademhaling en toon bij het Harmonica Instituut, Ben Bouman.

Afgelopen week kregen wij, de deelnemers die ingeschreven hadden, een mailtje dat het de zaterdag daarop volgend zover was en of we nog konden/wilden komen.

Ik heb mijn aanwezigheid maar bevestigd en dacht, ik zie het wel!

De workshop (11-10-2008):

De locatie was de Delta Vlietschool “Flying Dutchman” in Wageningen dus ik moest er even voor rijden vanaf Almere.

De ontvangst was heel plezierig, koffie en krentenbollen en gezellige medecursisten en natuurlijk Ben die al flink had uitgepakt om het nodige te laten zien.

Om ongeveer 11:00 uur begon Ben te vertellen, over zijn achtergrond en natuurlijk hoe de dag, 6 uur lang, eruit zou komen te zien.

Waarom hij in sportkleding zat werd ons snel duidelijk. 😊

Uitgangspunt bij het spelen van volle tonen is, spelen zonder spanning. Nou daar had hij mij meteen te pakken. Toen hij ons bewust maakte waar er allemaal spanning in je lichaam aanwezig was, wat je spel beïnvloed, realiseerde ik mij al het een en ander, en het zou nog erger worden!

We begonnen met wat rek- en strekoefeningen. Als je ons zo had zien staan, zou je gedacht kunnen hebben dat we ons voor een bokswedstrijd aan het voorbereiden waren. Maar nee, het heeft echt met ontspannen harmonica spelen te maken.

Daarna oefeningen met betrekking tot goed ademen. We doen het allemaal de hele dag, maar om goed te kunnen spelen zijn er wel een groot aantal aandachtspunten waarvan Ben ons er een aantal heeft bijgebracht.

Wat nu ademhalen met je buik, onzin! Wel ademhalen met de hele capaciteit van je longen waarbij je ook het onderste gedeelte daarvan gebruikt en niet alleen het topje. Dat je daarbij je buik gebruikt is logisch, adem je flink in, dan is er ruimte in je lichaam nodig en vandaar dat je buik uitzet. Door je ribbenkast ruim te maken, voel je aan je flanken dat je longen zich behoorlijk kunnen vullen met ingeademde lucht. Zorg je dus voor een goede lichaamshouding dan kun je behoorlijk wat lucht innemen en weer uitademen.

Dat werd des te duidelijk toen we van Ben zittend, staand, lopend en springend met de harmonica tussen de lippen een behoorlijk geluid moesten voortbrengen. Je wordt dan behoorlijk geconfronteerd met de effecten van een verkeerde lichaamshouding. Elke (in)spanning, verkramping, vreemde lichaamshouding heeft effect op je toon.

Daarna werden we uitgedaagd om lange tonen te spelen op de harmonica, eerst de 1 blow, opbouwend van 10% tot 90%. Nou dat viel behoorlijk tegen, na een 2 a 3 keer waren we wel buiten adem. Toen de 1 draw, nou dat werd helemaal een drama, ik haalde de 2 keer niet eens! Niet blazen of zuigen, we weten het allemaal, maar in- en uitademen, ja hoor dacht ik, ik adem toch, alleen misschien een beetje stevig!

Door Ben werd voorgedaan hoe je de tonen het beste ten gehore kon brengen, door echt, door je harmonica te ademen en je keel, borstholte e.d. als resonantie kamer te gebruiken.

Rondom om me hoorde ik steeds mooiere en vollere tonen worden voortgebracht. Bij mezelf kwamen er ook al de nodige geluiden voort die je toch als volle toon mag bestempelen. Zou het me dan toch gaan lukken?

Toen weer samen lange tonen spelen, opkomend van niets en dan op laten zwellen tussen de 10% en 90%. Eerst 4 maal achter elkaar, dan 6 keer en zelf tot wel 10 maal achter elkaar.

We keken elkaar eens aan, waren wij dat, normaal was ik al lang buiten adem en nu ging het redelijk makkelijk. Een aantal keren was er zelf nog wel wat lucht over.

Voor mij was het echt ogen openend, nu echt ademen door je harmonica, het muntje was bij mij gevallen, eindelijk begreep ik hoe ik het moest doen. Natuurlijk realiseer ik me dat dit nog heel veel oefenen gaat kosten om het onbewust te gaan toepassen maar het begin is er.

Een van de verrassingen tijdens deze workshop was het feit dat Ben ons allemaal voor een microfoon heeft gezet en ons nogmaals onze lange tonen liet maken. Wel even wennen hoor zo voor een microfoon terwijl de anderen naar je staan te luisteren. Versterkt hoor je helemaal de invloed van je gemaakte volle tonen, het verschil tussen blazen en ademen. Een oefening die door iedereen erg werd gewaardeerd.

Ook kregen we nog meerdere aanwijzingen over hand technieken, de bekende wah wah, maar ook technieken om je geluid direct te richten op de microfoon die voor je staat.

Gelukkig voor ons liet Ben al deze technieken aan ons horen voor de microfoon, dus we kregen ook nog even een minioptreden van hem te horen. Hierbij vertelde hij ook nog over het opbouwen van spanning tijdens je spel, de kunst van het weglaten.

Kortom, zonder echt in de details te gaan, er zijn nog zoveel meer zaken voorbij gekomen, wil ik mijn enthousiasme voor deze workshop aan jullie overbrengen. Het zijn voor mij echt technieken die ik nooit aangeleerd heb gekregen. Dat je moet ademen i.p.v. blazen wist ik wel maar de daadwerkelijke toepassing ontbeerde ik geheel.

Door het volgen van deze workshop heb ik ook weer plezier gekregen in spelen.

Ben confronteerde mij met de opmerking: Stop met vechten met je harmonica, geniet van elke toon die je voortbrengt, heb plezier in je spel.

De afgelopen dagen heb ik mij alleen maar gericht op het toepassen/oefenen van de ademhalingstechnieken en het produceren van een mooie volle toon. Er moet nog veel geoefend worden maar plezier heb ik wel weer.

Muzikale groet,
John