

Vorwort

BRASS MASTER CLASS (Schott ED 8335) ist seit vielen Jahren ein Standardwerk für die technische und musikalische Ausbildung im Blechbläserbereich. Um die Anwendung dieser Methode in der alltäglichen Praxis mit überschaubarem Zeitaufwand erfolgreich zu realisieren, habe ich auf vielfachen Wunsch ein systematisch strukturiertes Trainingsprogramm für Blechbläser geschrieben. Es dient als Ergänzung und Zusatzmaterial. Natürlich kann auch dieser Übungsplan die Interaktion mit einem qualifizierten Lehrer nicht ersetzen, aber Lehrende und Lernende haben so in jedem Fall eine effektive Hilfe zur besseren Überorganisation in Händen.

Die Ausgangsüberlegung dabei ist, dass sich Blechblasinstrumente in physikalischer Hinsicht grundsätzlich von allen anderen Musikinstrumenten unterscheiden. Während bei den übrigen Instrumenten eine physikalische Zweiteilung aus den Komponenten Generator (Schwingungserzeuger) und Resonator (Schwingungsverstärker) besteht, besteht bei Blechblasinstrumenten die Resonatorfunktion im Körper des Musikers, der in einem Zusammenwirken von Luft- und Lippenknäuel das Instrument hat.

Durch die Tatsache, dass der Körper des Musikers die Funktion des Resonators innehat, ist das Instrument nicht nur ein Instrument, sondern ein Teil des Musikers. Die physikalische Funktion des Resonators ist, die Schwingungen des Generators zu verstärken und zu übertragen. Die Fähigkeit, diese Schwingungen zu verstärken, ist als vegetative Funktion zu bezeichnen. Die vegetative Funktion des Körpers ist, die Schwingungen des Generators zu verstärken und zu übertragen. Die vegetative Funktion des Körpers ist, die Schwingungen des Generators zu verstärken und zu übertragen.

Die vegetative Funktion des Körpers ist, die Schwingungen des Generators zu verstärken und zu übertragen. Die vegetative Funktion des Körpers ist, die Schwingungen des Generators zu verstärken und zu übertragen. Die vegetative Funktion des Körpers ist, die Schwingungen des Generators zu verstärken und zu übertragen.

vom Instrument isoliert, durch die Auseinandersetzung mit dem Körper des Musikers.

Aus der genauen Kenntnis der physikalischen und physiologischen Gegebenheiten heraus lässt sich nun ein Programm an Basis-Übungen konkretisieren, durch das zunächst das Körperbewusstsein und die Körperbeherrschung verbessert werden. Dieser Aspekt bei dieser zum Instrumentalspiel gehörenden, idealisierten und systematisierten Übung ist aber nicht, dass der Musiker lernt, das, was er sich auf dem Instrument erarbeiten möchte, auf sein Spiel zu übertragen, sondern die Autonomie seines Körpers zu greifen und respektiert und damit dem Körper die Chance gibt, intuitiv weniger sinnvolle Verhaltensweisen zu ändern.

Wie die Fähigkeit, auf einem Seil zu balancieren, das nur durch das Vermögen auch in anderen Sportarten besteht, so wird der Körper weitgehend automatisch und unbewusst auch auf andere aus dem Alltag antrainierte Bewegungsabläufe zurückgreifen, wenn er entdecken kann, dass dadurch die Leistungsfähigkeit erhöht wird. Da ein beträchtlicher Teil der Regelabläufe des Körpers vegetativen und unbewussten Prozessen zugrunde liegt, können auch komplizierte Bewegungsmuster leicht einprogrammiert werden, wenn man behutsam auf intuitive und reflektorische Steuerungsmöglichkeiten Einfluss nimmt.

Es geht also zunächst nur darum, diejenigen Muskeln zu trainieren, die für das Spiel auf dem Instrument benötigt werden und vor allem zu lernen, die Muskeln, die nicht gebraucht werden, entspannt zu lassen. Darüber hinaus muss natürlich, wie bei jedem anderen Instrument auch, handwerkliche Routine erarbeitet werden.

Die Vorbereitung auf erfolgreiches und beglückendes Musizieren auf einem Blechblasinstrument besteht somit aus drei Elementen:

1. Konditionierung des Körpers als Funktionsträger (Körperübungen).
2. Übertragung auf das Instrument (Funktionsübungen).

3. Motorisch-musikhandwerkliche Übungen (Technik).

Die Abkürzungen **K**, **F**, **T** werden im Heft durchgehend verwendet, um eine schnelle Orientierung zu ermöglichen. Dabei können und sollen beim alltäglichen Spiel alle bisherigen Spielgewohnheiten und Verfahrensweisen zunächst beibehalten werden und das Instrument kann viel weitgehender als bisher nur zum Musizieren herangezogen werden, ohne es mit nervtötenden und unmusikalischen Übungen zu belasten. Aufgrund des absolut logischen Vorgehens ist evident, dass Blechbläser jeden Niveaus nachhaltig von diesen systematischen Grundlagen-Übungen profitieren.

Zu beachten sind zunächst nur zwei methodische Hilfen:

Grundregel 1: Ökonomie

Ökonomisch arbeiten bedeutet, überflüssige Bewegungen zu vermeiden und nur die Mittel zu gebrauchen, die auch tatsächlich benötigt werden. (Die Schwierigkeit, unser Instrument erfolgreich zu beherrschen, liegt vor allem darin, dass es einfach ist! Wir benötigen nur wenige Muskeln, aber meist nicht wissen, was das sind! Und wir auch sinnlose Kontraktionen wie ein)

Grundregel 2: Stabilität

Ein stabiles System erreicht man durch möglichst wenige, dafür aber möglichst viele konstante Faktoren. Diese konstanten Faktoren sind die Faktoren, die sich positiv auf die Stabilität auswirken.

Weiterhin ist wichtig:

- Immer zuerst das üben, was funktioniert, d.h., wenn wir irgendwo nicht weiterkommen, müssen wir uns mit dem Schritt davor noch etwas intensiver beschäftigen.
- Wenn etwas gut funktioniert, beginnt das eigentliche Üben, d.h. Programmieren durch stetes Wiederholen!
- Ausnahmslos täglich üben! Teilweise durch Gedächtnis das zum nächsten Tag wiederholen!
- Mindestaufwand für jeden Bereich 10 Minuten täglich! (Nicht mehr!) (Nicht weniger!)
- Nicht-lineare Fortschritte! Ungünstigkeit berücksichtigen!
- Aufmerksamkeit im Fortwandelndem lassen („Rückwärts“)
- Korrektur durch Wiederholung!
- Immer LANGSAM, OFT!

Phonetische Umschrift

Die folgenden eckigen Klammern stehenden Zeichen entsprechen der internationalen phonetischen Umschrift:

[a] wie ah, mähen, beten, bieten

[ɪ] wie in, ein

[y] wie müde

[ɔ] wie oh

[ɛ] wie Masse

[l, n, k, p, t, d] entsprechen der normalen Aussprache.

Das Trainingsprogramm

STUFE 1

Dauer: zwischen 6 und 12 Monaten

Aufwand: zwischen 60 und 120 Minuten täglich

K

Atmung:

1. Bewusstmachung der Zwerchfellatmung im Liegen (mindestens 3 Monate mit täglich 15 Minuten Übungszeit), dann auch im Sitzen und Stehen.
2. Bewusstmachung der beiden Möglichkeiten des Luftanhaltens (durch Stimmbänder oder Zwerchfell).
3. Bewusstmachung des aktiven Ausatmens, z.B. anhand des Aufblasens eines Luftballons oder des Wasserausleerens aus dem Instrument.

Die Wurzel allen Übels beim Spielen auf dem Instrument liegt im Einatmen, wenn dabei die Einatemmuskulatur und/oder Zwerchfell- und Brustatmung nicht sauber voneinander getrennt werden können. Die Gründe dafür sind vor allem die Evolution bedingt: der aufrechte Gang, der in funktionalem Konflikt zur natürlichen Kniebeugung und das Reagieren auf Angststress, was durch die Anspannung des Bauchmuskels zur Hochspannung der Brustkorbbögen bewirkt. Die unzureichende Kontrolle des Ausatmens durch unzureichende Kontraktion der Stimmbänder.

- Bei der Zwerchfellatmung ist die Lunge gleichmäßig belüftet.
- Die ständige Anspannung ist störanfällig, weil sie im Funktionskontext den aufrechten Gang behindert.
- Stress ist die erste Atemweg der erste Bereich, der immer auf genau die gleiche Art einwirkt, damit das System über eine weitere Kontraktion verfügt.

Zunge:

Training der Kardinalvokale [a e i], zunächst Einzellaute aushalten, dann Zweier- und Dreier-Kombinationen und erst zuletzt alle vier Vokale linear.

Neben der Vermeidung anderer überflüssiger Variablen muss das Hauptaugenmerk auf die völlige Unabhängigkeit der Zunge vom Unterkiefer gelegt werden. Durch Nahrungsaufnahme und Sprache ist die Zunge im Alltag dahingehend konditioniert, im Zusammenhang mit anderen Körperteilen (wie Mimik) zu agieren, was beim Spielen auf dem Instrument Schwierigkeiten mit Präzision der Gesichts- und Artikulation sowie der Hand- und Fußbewegungen registriert. Sowohl Hand- als auch Fußbewegungen.

Mimik:

1. Beste Muskelkontraktion:

- In der Kontraktion der Stimmbänder,
- Bindegewebe der Brustkorbbögen,
- Einklemmen der Brustkorbbögen.

2. Anspannung der Brustkorbbögen, zweidimensionales Zusammen-

3. Anspannung von Bindegewebe.

3. Ausdauertraining mit maximaler Kontraktion (10 Sekunden).

Ausdauertraining besteht aus Halten und Nachspannen bis zum Kollaps und nach maximal 15 Sekunden Pause dasselbe noch einmal. (Nie vergessen: Wer Ausdauer trainiert, trainiert auch Kraft!)

Ein Kollaps liegt vor, wenn der gewünschte Spannungszustand nicht mehr aufrechterhalten werden kann oder Reizumleitungen nicht mehr zu vermeiden sind.

Wenn anfangs kein Zugriff auf den Mundringmuskel besteht, muss durch Ausdauertraining des heruntergezogenen Kinns eine Reizumleitung auf den Ringmuskel erzwungen werden. Das Phänomen der Reizumleitung lässt unwillkürlich die Möglichkeiten (und auch Grenzen!) der Muskulatur erfahrbar werden.

Gerade weil die meisten Blechbläser keinerlei Zugriff auf die mimische Muskulatur haben und diese beim Spielen folglich auch nicht benutzen, verbessert die Stabilisierung des schwingenden Materials bei allen Blechbläsern Klangreinheit, Ausdauer, Volumen und Tonumfang. Zwischen Muskeltraining und Spiel auf dem Instrument mindestens 1 Stunde pausieren, um Irritationen zu vermeiden.

Koordination:

Glissando pfeifen.

In Analogie zu den Kardinal-Vokalen und zur Tonhöhenveränderung auf dem Instrument sollte man anfangs nur in den begrenzten Bereichen pfeifen, in denen der Unterkiefer unverändert bleibt.

Auf dem Instrument:

F

Ab dem 4. Monat:

1. Zirkularatmung (nur einatmen).
2. Erste Gehversuche auf dem Didgeridoo mit Zirkularatmung und Klangfarbenveränderung.

T

Sensibilisierung der Selbstwahrnehmung:

- Täglich als Warm-up die chromatischen Permutationen **A** langsam und legato spielen.
 - Täglich von den pentatonischen Permutationen **B** immer nur maximal 2 verschiedene pro Woche langsam und legato spielen.
 - Jedes Modul mindestens 3-mal, bis es sich 8- bis 10-mal unmerklich wiederholen können.
 - Aufschreiben der Finger- und Zugschichten und die Notation des resultierenden Klanges ggf. mit einem Keyboard zur Kontrolle überprüfen.
- Die funktionalen Aspekte des Spiel auf dem Instrument sind in dieser Lernphase nur ein Drittel der bisher verwendeten aufgewendet werden. Die übrigen zwei Drittel fluktuieren in der bisherigen Art absolviert werden, da sonst das Spielen auf dem Instrument negativ belastet werden würde.*

The image displays ten staves of musical notation, likely for a piano exercise. Each staff begins with a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The notation consists of a sequence of chords and melodic lines, with some notes beamed together. The exercise appears to be a technical study of chord voicings and fingerings. A large, semi-transparent watermark reading "PREVIEW Low Resolution" is overlaid diagonally across the entire page.