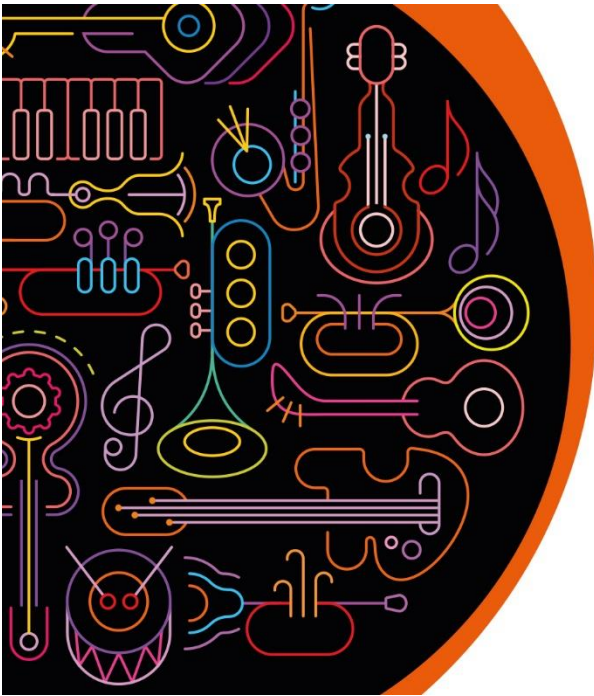


# Hand-out

WEBINAR #9



**IN DE MUZIEK**  
over musiceren, studeren  
en het brein

interview 1



**Presentatie : Ria Kornet**

**Studiogast : Wieke Karsten**

## Inleiding:

In 2019 verscheen een boek op de markt met de – op het eerste oog – veelzeggende titel ***'In de muziek. Over musiceren, studeren en het brein'***. Een onderwerp waar de laatste jaren gelukkig meer en meer aandacht aan besteed wordt. En toch...hebben maar weinig mensen les gehad in het hoe en waarom van het oefenen.

Uit het voorwoord van auteur en musicus Wieke Karsten het volgende citaat: “Als we bewuster zouden leren oefenen, kunnen we meer grip krijgen op ons eigen leerproces. Dat zorgt voor minder afdwalen, meer resultaten en meer speelplezier”.

In het boek gaat Wieke Karsten in op talloze vragen die muzikanten hebben over hun eigen spel. Jullie zullen deze vragen ook hebben, en tijdens dit webinar wordt daar ook zeker bij stilgestaan.



Het webinar vindt plaats in de vorm van een interview. Gespreksleider is Musidesk collega Ria Kornet. Aan de hand van drie 'Wauw'-momenten ontstaan twee dynamische gesprekken waarbij naast het delen van ervaring, informatie en tips ook aan de webinardeelnemers af en toe een 'activiteit' wordt gevraagd.

We hopen dat de inspiratie en bevologenheid van de opnames ook op jullie zal uitstralen. De webinars zijn gericht op de 'klassieke manier' van muziek maken, dus d.m.v. bladmuziek in een studie-, voorspeel-, repetitie-, of concertsituatie.

We wensen je heel plezier en succes 'in de muziek'.

Met vriendelijke groeten,

Team Musidesk



### Begin – 6.33 : Introductie

- Introductie Wieke Karsten en de reden waarom zij zo in dit onderwerp is gedoken.
- Over leerprocessen en studiebegeleiding
- Wieke hoorde collega's vaak verzuchten: 'Ik ben eigenlijk pas goed gaan studeren toen ik geen tijd meer had om te studeren'.

### 6.33 – 7.11 : Vraag 1

INTERVIEW Wieke Karsten *In de muziek*



1 Bedenk welke vraag je zelf aan Wieke zou willen stellen met betrekking tot het onderwerp oefenen en / of omgaan met podiumspanning.

➔ *Om deze vraag goed te kunnen beantwoorden, adviseren we je de video even te pauzeren.*

## 7.17 – 8.00 : Uitleg van de werkwijze van dit gesprek

Dit deel gaat over de werking van ons brein;

- Hoe werkt dat in relatie tot musiceren.
- Hoe ga je om met leerprocessen.
- Hoe werkt het met aandacht en focus
- Wat zijn redenen om te studeren

## 8.01 – 16.29 : De neurologische kant van het leren

- Over leerprocessen
- Het scheppen van voorwaarden om te kunnen leren
- Hoe ga je om met de mindset; wanneer is leren echt studeren?
- Is iedereen muzikaal?? → over talent / over de omgeving waarin een kind opgroeit / de liefde voor muziek / de tijd die er aan besteed wordt / enz.

## 16.30 – 18.56 : Over Focus, aandacht en concentratie

## 18.57 – 19.33 : Vraag 2



- 2 Haal je laatste oefensessie voor de geest en bedenk hoe gefocust je was.
  - Kon je ‘erbij’ blijven?
  - Wat gebeurt er meestal met jouw spel als je focus verdwijnt?

→ Om deze vraag goed te kunnen beantwoorden adviseren we je de video even te pauzeren.

### 19.37 – 25.27 : Over studeren en het studeerproces

→ Voorbereidingstijd (mentale voorbereiding) / De wet van de musicus

→ Terugbliktijd

### 25.28 – 32.48 : Over oefeningen, planning en bewustzijn

→ over 'de ideale' studeerkamer/repetitieruimte

### 32.48 – 34.55 : Oefening



Wieke Karsten *In de muziek*

#### 3 ZITTENDE MANTRA:

- Je stoel heeft zes poten
- Je voeten staan op de grond
- Je dijbenen zinken in de zitting van de stoel
- Je rug is lang, tot achter je oren
- Je buikspieren zijn zacht
- Je armen zijn zwaar
- Je ogen zien de wereld om je heen
- En je kaak is op vakantie

### 34.56 – einde : Afronding

→ Focus en aandacht : Ben ik er of ben ik er niet tijdens het oefenen.

→ Blijf/ben aandachtig

→ Zorg voor voldoende energie en blijf beziel

→ AANDACHT EN FOCUS = ENERGIE

## Biografie



### Wieke Karsten

Wieke Karsten is fluitist en docent aan het Koninklijk Conservatorium te Den Haag en de Nederlandse Fluit Academie. In de afgelopen 25 jaar ontwikkelde zij de methode 'Musiceren, studeren en het brein' en geeft hierover lezingen, workshops en cursussen in binnen- en buitenland. Augustus 2019 verscheen haar toegankelijke boek *In de muziek* dat inmiddels lovend is ontvangen. Het wordt een aanrader genoemd voor iedereen die muziek maakt of hier meer over zou willen weten en kent inmiddels al een 3e druk. Zie [www.wiekekarsten.nl](http://www.wiekekarsten.nl) voor meer informatie en recensies van haar boek.



**STUDIO**  
**MUSIDESK**