

OPTIMAAL

P.I.A.N.O.- S.P.E.L.E.N.

(checklist)



Bereid zowel je lichaam als je mind OPTIMAAL voor om ontspannen, vrij en vol gevoel piano te spelen. Want:

‘Hoe meer ik ontspan, hoe meer ik aankan’. En: *‘Voelen is de hoofdzaak’.*

Door te voelen verbind je je met je lichaam én je instrument en zit je minder in je hoofd.

- Het woord **P.I.A.N.O.** is het **fysieke deel** (ontspannen, los en vrij, relaxed én alert zijn),
- **S.P.E.L.E.N.** is het **mentale deel** (je lichaam reageert direct op hoe jij denkt en voelt).

Zo kun je het makkelijk leren onthouden.

Print het eerst uit en zet het naast je op de piano!

Fysieke check (ontspannen, los en vrij, relaxed én alert zijn):

1. **P = Plaats** maken op en rond de Piano. Met rommel is er afleiding.
2. **I = In-komen**, fysiek prepareren met uitrekken, opstrekken en losschudden. Wil je een perfecte warming-up? Check: [S.O.S.-formule, warming-up in één minuut](#)
3. **A = Achter** de piano zitten, niet erin, dus alleen je knieschijf is onder het toetsenbord, zit comfortabel rechtop, voel goed contact met de onderkant van je zitvlak en je voeten.
4. **N = Naar** de toetsen toe voelen: is je lichaam ontspannen, vrij om te kunnen bewegen?
5. **O = Opbellen**, bel je vingers op, één voor één door aan ze te denken en de topjes goed te voelen, en als ze ‘opnemen’ heb je contact met ze en kunnen ze doen wat jij wilt.

Mentale check (je lichaam reageert direct op hoe jij denkt en voelt):

1. **S = Staat**, in welke staat ben je nu vrolijk, blij, energiek, heb je er zin in, positieve mind?
2. **P = Plan**, wat is je plan, je opdracht voor vandaag? Wat wil je vandaag leren/ervaren?
3. **E = Elimineer** onrust in je hoofd, laat afleidende gedachten los of schrijf ze op/van je af.
4. **L = Luister**, naar je lichaam én jouw instrument/klank/muziek. Ben je er open voor?
5. **E = Energie**, wil vrij bewegen, via jouw gedachten, je lichaam, de muziek. Is het vrij?
6. **N = Nooit** vergeten: wees blij met het oefenen vandaag, geef jezelf een schouderklopje!

Alles afgevinkt?

Je bent nu klaar voor een optimale oefensessie!

Meer weten?

Check hansdeleeuw.com