

Start in FLOW

P.I.A.N.O.- S.P.E.L.E.N. met aandacht
(checklist)



Start in FLOW en bereid zowel je lichaam als je mind optimaal voor om ontspannen, vrij en vol gevoel piano te spelen. Zonder haast, wel met aandacht, want:

“Met de juiste aandacht kom ik in FLOW”.

En: **“Voelen is de Hoofdzaak”.**

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

- **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 voorbereiding (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: [Warming-up in 2 minuten](#).
3. **A = Achter** de piano zitten, dus alleen je knieschijf onder het toetsenbord, comfortabel rechtop, voel gewicht aan onderkant van je zitvlak en voeten, als de kiel van ‘n zeilboot.
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 voorbereiding (je lichaam reageert direct op hoe jij denkt en voelt):

1. **S = Staar** ontspannen naar 1 punt vóór je en zie alles om je heen = wijde focus. Neem de tijd en ervaar dat je van binnen rustiger wordt: je denken, je ademhaling, heldere focus.
2. **P = Plan**, wat is je plan, je opdracht voor vandaag? **N.B. Elke gedachte is een instructie!**
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 je aandacht, je lichaam, de muziek. Heeft het ruimte?
6. **N = Nooit** vergeten: wees blij met het oefenen vandaag, geef jezelf een schouderklopje!

Alles afgevinkt?

Je bent nu klaar voor een optimale oefensessie!

Train dit dagelijks en kom elke keer iets makkelijker, sneller en langer in FLOW!

Begin goed. Vanaf de eerste minuut. Neem je lichaam mee met de [Warming-up in 2 minuten](#).