

Perfecting Your Practice for Peak Performance

Introduksjon

*Det var en mørk og stormfull aften, og scenen var kald og ufyselig.
Nei, det var en strålende solskinnsdag og publikum sto og ventet.
Nei, det var premierekveld og publikum var oppdressede og forventningfulle.
Nei, det var min eksamenskonsert og vennene mine ventet spent på å høre meg.
Nei, det var prøvespilling og dommerkomiteen gjorde seg klare for min entrè på scenen.
Den gamle velkjente tanken raste plutselig gjennom hodet mitt;
"Er jeg klar for dette?"*

Dette er ikke en lærebok, men ment som en "veiviser". Det hele startet i 1973, etter mange år med formell utdanning, med å kjøpe all tilgjengelig litteratur for trompet fra Robert King katalogen. Jeg mente det var viktig å kjenne til alt som var blitt utgitt, og satte meg som mål å bli kjent med all litteratur for trompeten.

Jeg kjøpte alle lærebøkene jeg kunne få tak i, og startet jakten på min vei til å bli så god å spille som det var mulig å bli. Jeg kjøpte alle tekster og selvhjelps bøker som jeg kunne finne. Noen hadde merkelige og uvanlige titler; en av dem garanterte til og med trippel C! (Jeg har aldri klart trippel C!)

Hvis jeg bare kunne finne en eneste ny idé fra en hel bok, syntes jeg den var verdt pengene. Det jeg har lært av dette de siste fire tiår, er at alle disse bøkene har hjulpet meg på en eller annen måte.

*Denne boken gir deg innsikt i noen av de viktigste tingene jeg har lært i løpet av alle mine år med studier, anstrengelser og spilling. Den er IKKE en erstatning for å slippe å lese og arbeide med de mange andre gode bøkene som er tilgjengelige.
Jeg vil anbefale deg til å kjøpe, lese og studere disse også!*

Jeg er blitt min egen lærer, og du må bli det samme!

Dette er noe jeg understreker i alle mine timer med elever; Jeg er veiviseren, men til sist er du din egen lærer. Jeg kan vise en måte som har virket for meg, men jeg kan ikke gjøre jobben for deg. Du må lære deg selv.

Selv om du kanskje allerede er kjent med noen av ideene jeg presenterer, vil kanskje mine forklaringer og tilhørende øvelser hjelpe deg til en bedre forståelse og anvendelse for konseptene. Jo hurtigere du memoriserer disse øvelsene og mønstrene i dem, jo hurtigere vil du oppnå resultater. Ved å memorisere øvelsene (eller dine egne variasjoner), vil du kunne sette et bedre fokus på din egen sound og de fysiske aspektene som oppstår mens du spiller.

Jeg håper du kommer til å bli inspirert til å skrive dine egne øvelser, noe som vil hjelpe deg på veien til å bli din egen lærer!

Mick's Ascending Bending Øvelse

Begynn å spille øvelsen ved å bruke angitt fingersetting, men bend/bøy den andre noten ned så den svarer til pitchen/tonenhøyden på den første. Når du bender notene, skal du gjøre det i en *hurtig* bevegelse, uten glissando mellom "bøyde" og "normale" noter. Pitchen og tonekvaliteten vil aldri bli så god på den bendte noten som den korrekt fingersatte.

Bevegelsen du gjør med leppe og tunge når du spiller den bendte tonen er hva denne øvelsen egentlig handler om.

Du vil nok merke at det er lettere å bende lave toner enn høye toner. Spesielt merkbart blir det når du kommer til middel H-C i systemet. Du vil få god uttelling ved å øve bending fra middel C til G over systemet. (Hvis det er vanskelig å starte på lav C som vist på øvelsen over, prøv å starte på lav A under systemet).

Når du spiller denne øvelsen, merk deg at tungen din sannsynligvis vil **bevege seg oppover** når du utfører bendingen. Dette er likt tungebevegelsen som når du spiller leppelegato oppover. Merk deg også at leppene dine må formes som en "trutmann", som om du skulle gi noen et lett kyss på kinnet.

Med andre ord: Leppene beveger seg litt forover mot munnstykket. Dette tilsvarer den bevegelsen leppene dine skal gjøre når du spiller oppover, og er mest fremtredende når du spiller oppadgående leppelegato.

Hovedhensikten med "Ascending Bending" er å trene styrken i leppene ved bruk av "trutmannbevegelsen".

Bruk bevegelsen når du går til høyere register. Bruk den også når du spiller stigende leppelegato og stigende passasjer.

Jeg sammenlikner "trutmunnen" med å ha en større "leppepute" mellom tennene og munnstykket. Denne leppeputen hjelper til for å motstå det overdrevne presset vi av og til lager med armene når vi presser trompeten og munnstykket mot leppene og tennene.

Dette overdrevne presset hindrer blod og oksygentilførselen til leppemusklene og gjør oss slitne. Fortsett øvelsen så høyt du selv klarer, helst over en hel oktav.

Spill sakte: gevinsten ligger i å spille den "bendte" noten.

Så snart dette føles komfortabelt og er blitt din nye måte å spille på, kan du utvide øvelsene i så mange varianter du ønsker. Å bruke "I chord" og "IV chord" fra Clarke's Technical Study #3 vil hjelpe til å styrke denne ideen. Start hver øvelse med å bende halv- eller firedelsnoter i den tonearten du spiller. For eksempel i C-dur, start med mine første to takter, som vist på notekartet øverst på siden, og gå så til Clarke #52. Bruk ideene og bevegelsene til Ascending Bending når du spiller øvelsene.

Denne øvelsen og de følgende resultatene, hvis du gjør dette riktig, motvirker den dårlige vanen ved å smile når man spiller oppover på et messinginstrument. "Smile-embouchuren" er en av de mest negative og dårlige vaner i trompetspilling. Hvis de yngste elevene ble lært en annen måte å spille på helt fra begynnelsen, ville mange av "ambissproblemene" aldri oppstått.

Jeg vil anbefale deg å prøve denne nye måten å spille på. Bruk metoden på alle øvelser, etyder og soloer.

Spill **Skalaer med trille** i metronom 60. Ta en dyp, full innpust, og pust som notert i takt 3. Spill opp til halvnoten i takt 4 i tempo. Ta deg god tid på formaten i takt 4. Hold tonen til du er helt fornøyd med klangen og følelsen i noten. Ta deg så god tid du vil når du spiller gjennom formaten i takt 5.

Dette er en halvtonetrille. Merk deg tungeposisjonen i munnen. Mange utøvere synes det er lettest å spille den øvre noten med tungen løftet i «ee» posisjon, men ikke så høyt i munnen at den blokkerer eller hindrer luftstrømmen. Når du holder den øvre tonen av trillen, innbill deg at du TRILLER NEDOVER mot den lavere noten.

Start langsomt og øk farten på trillen inntil du har oppnådd en pen halvtonetrille. Spill hurtig, langsomt, så hurtig igjen og til slutt langsomt igjen mens du eksperimenterer med følelsen og klangen i denne sekvensen, og avslutter med en lang utholdt grunntone. Hold fast ved ideen om å trille nedover istedet for å trille oppover, alltid holder støtten for den øvre tonen.

Spill aldri trillene hurtigere enn det du kan kontrollere dem. Hvis trillen begynner å låte som noe annet enn to rene toner, sett ned farten og få tilbake kontrollen. Hurtighet vil komme med øving. Fortsett å sette opp farten til det punktet hvor trillen ikke sprekker. Sett ned farten og øk igjen og igjen.

Når du er komfortabel med halvtonetriller, prøv heltonetriller. Disse heltonetrillene krever mer kontroll, leppe og embouchurestyrke og luftstøtte. (Se tillegg A, side 41.)

Hvis du øver sittende i en stol, løft føttene gradvis opp fra gulvet når du nærmer deg topptonen i skalaen. Når du når topptonen skal du ha føttene ca 15 cm over gulvet. Hvis du øver stående, len deg mot den siste tonen eller len deg bakover. Løft også en fot litt opp fra gulvet. Dette hjelper deg til å stramme bukmuskulaturen og gi ekstra støtte til luftstrømmen.

Når du tar en ny innpust, skal du beholde den samme embouchurestillingen. Du kan ta munnstykket bort fra leppen når du puster, bare husk å komme tilbake til utgangspunktet du hadde før innpusten. Dette er veldig viktig! Spill skalaen nedover i tempo og stig med arpeggioene som beskrevet i takt 6-9, hold halv-noten så lenge du ønsker. Ta en full innpust for hver av de neste taktene, ned til pedaltonene i sluttakten. Pedaltonene er vanskelige for noen og enkle for andre. Noen horn responderer lettere enn andre også. Ved å ha tonehøyden fra de foregående taktene i øret, vil du ha en peiling på hvilke toner du skal spille. Noen griper pedaltonene et halvt trinn høyere enn "normalt". Uansett, det er ingen korrekte grep i dette registeret for trompet. Eksperimenter og finn ut hvilken måte som passer for deg i dette registeret. Kontroll av leppevibrasjonene er det denne øvelsen handler om, ikke grepskombinasjoner.

I pausetaktene mellom toneartsforandringene, la pausene være like lange som spilletiden.

Dette er anstrengende øvelser og leppemusklene trenger tid for å ta seg inn igjen.

I pausene skal du tenke nøye på hva du prøver å oppnå og du må kanskje fikse opp i eventuelle vanskeligheter du har erfart.

Du kan også bruke pausen produktivt ved å øve fingertrening. Det finnes flere «finger twister» øvelser i Clarke's Technical Studies. Hold hornet i spilleposisjon, men la munnstykket hvile mot kinnet.

Bruk metronom, gjør mange repetisjoner og øk tempoet. Eller finn en teknisk passasje i en etyde eller solo du øver på og *tørrtren* på disse uten å slite ut leppene.

Michael Jordan har sagt: ”Spillere som trener hardt når ingen ser dem, vil vanligvis spille godt når noen ser på. Hell har ingenting med dette å gjøre. Trening.”

Skalaer med Trille

Spill langsomt

The musical score consists of ten staves, each representing a different key signature and time signature. The first staff is in 4/4 time with a key signature of one sharp (F#). The subsequent staves alternate between 4/4 and 3/4 time signatures and various key signatures, including one sharp, two sharps, one flat, and two flats. Each staff begins with a melodic line, followed by a bass line. The bass lines often feature trills (marked 'tr') and octave runs (marked '8vb'). The notation includes various note values, rests, and dynamic markings. The piece concludes with a double bar line and a key signature change to two flats.