

HOOFDSTUK 1

Waarom zou je dit doen?

Het leren bespelen van een muziekinstrument kan de deur openen naar nieuwe inzichten. Als het luisteren naar muziek balsem voor de ziel is, is het *spelen* van muziek het bereiken van verlichting. Alsof je eerst in het park met vrienden een balletje trapt en daarna in hetzelfde elftal speelt als Ronaldo.

Dit boek biedt je alle kennis die je nodig hebt om binnen zes weken een meesterwerk voor piano van Johann Sebastian Bach te spelen. Het enige wat je nodig hebt, is twee handen, één, of bij voorkeur twee ogen, dit boek en een piano of een keyboard. Wordt het een keyboard, zorg dan dat het minstens vier octaven en een sustainpedaal heeft (de meeste hebben dat wel). Online vind je ze al voor nog geen 35 euro, maar je kunt ook een Steinway vleugel voor dik 90.000 euro kopen. De keuze is geheel aan jou. Mocht je er zo veel geld aan kunnen spenderen, gefeliciteerd! Misschien mag ik weleens op je prachtig glanzende, nieuwe piano komen spelen.

Het mooie is ook dat je elke dag maar vijfenveertig minuten de tijd hoeft te vinden om te oefenen. Als je bedenkt dat

de gemiddelde professionele musicus vier tot zes uur per dag oefent, kom je er vrij makkelijk van af. Én, je hebt als je wilt elke week één dag vrij. Klinkt wel te doen toch?

Passend bij de wereld waarin we leven, heb ik deze methode zo simpel, zo direct en zo gemakkelijk mogelijk gemaakt zodat je behoeften zo snel mogelijk worden bevredigd. Het is Tinder voor wannabe pianisten. Aan het eind van dit proces (of deze bewustwording, als je helemaal in spirituele termen wilt denken), kun je achter een al dan niet elektrisch klavier gaan zitten en een stuk van Bach spelen. Dat lukt je, ook als je nooit eerder in je leven een piano hebt aangeraakt; zelfs als je geen noten kunt lezen; zelfs als je beweert totaal geen gevoel voor muziek te hebben (dit is een veelgehoord refrein en toch is het zo'n onzin – ik vertel je later waarom). Heb je als kind een muziekinstrument bespeeld, maar ben je ermee gestopt? Des te beter! Nu kun je weer gaan spelen, maar dan zonder een leraar die zit te hameren op ritmebladen of ouders die je een schuldgevoel aanpraten omdat je *ad infinitum* toonladders zit te oefenen.

Ik zal eerlijk zijn: je kunt straks geen concerten van Rachmaninov en sonates van Chopin spelen. Heb je hierna zin om de lat hoger te leggen, dan moet je op zoek gaan naar een leraar en zul je meer aan de studie moeten. Eigenlijk hoop ik stiekem dat dit boek voor sommige mensen als een soort muzikale springplank zal fungeren en dat er daardoor wat meer mensen piano gaan spelen.

Om een en ander wat eenvoudiger te maken en als extra uitleg bij de wat ingewikkeldere dingen in dit boek heb ik

enkele filmpjes gemaakt. Deze vind je op www.jamesrhodes.tv. Gebruik deze vooral in combinatie met het boek, want je leert er sneller door. De bladmuziek (twee pagina's) zit tussen pagina 26 en 27, en pagina 44 en 45. Je kunt de bladmuziek ook vinden op mijn website.

Het stuk dat ik heb gekozen, prelude nr. 1 in C-groot van Bach, heeft maar vijfendertig maten. En, wat heel slim is, elke maat heeft maar acht noten, die vrijwel allemaal steeds worden herhaald, zodat je uitkomt op zestien noten per maat. Ervan uitgaand dat je twee maten per dag leert, betekent dat dat je maar **ZESTIEN NOTEN** per dag hoeft te leren. Je krijgt van mij een week de tijd om je de basics van het pianospelen eigen te maken en noten te leren lezen, drie weken om dagelijkse maten te leren en dan nog twee weken om die maten samen te voegen tot één doorlopend geheel en echt als muziek te laten klinken.

Als je de smaak te pakken hebt, kun je deze periode natuurlijk heel eenvoudig veel korter maken door drie of vier maten per dag te leren. Het belangrijkste en misschien wel verrassendste is hoe leuk je het zult vinden om te oefenen. Echt, geloof me.

Maar misschien is het juist goed om niet te snel te gaan. We leven in een wereld vol afleidingen. We werken meer uren dan ooit tevoren, kampen met enorme druk en beleven ongekende veranderingen in allerlei sectoren, variërend van geneeskunde tot technologie. De samenleving waarin we leven, gaat op ontelbare manieren sneller dan ooit. We proberen met beide benen op de grond te blijven staan, of in elk geval de boel bij

te benen. Dat is mede de reden waarom er in boekwinkels een speciale sectie gewijd is aan mindfulness, waarom therapie een van de grootste groeisectoren is en waarom artsen razendsnel stemmingsstabiliserende medicijnen voorschrijven.

Het mooie is dat we als we iets creatiefs doen, ons per definitie op ons innerlijk richten in plaats van op wat er om ons heen gebeurt. Het is een soort stiltemeditatie voor de ziel. Als je achter je piano zit, ga je niet twitteren of berichten op Facebook liken; je wordt niet bedolven onder de advertenties, zit geen snelle hap weg te werken of online naar kattenfilmpjes te staren of naar *Holland's Next Top Model* te kijken. Het gaat dan om jou, gefocust, opgaand in de muziek, op een goede manier tijd verliezend, gebruikmakend van het potentieel dat we allemaal hebben om onze innerlijke creativiteit aan te boren. Dat is precies ook wat meditatie met ons doet. En uiteindelijk voel je je niet alleen veel relaxter en meer zen, maar kun je ook prachtig pianospelen. Een win-win. Misschien wordt dat ene meisje nu zelfs wel verliefd op je, of ga je iets nieuws en fantastisch doen met je puberkinderen.

Als je hier elke dag drie kwartier vrij voor kunt maken, levert je dat fantastische resultaten op, zowel wat betreft pianospelen als voor je humeur. Het recentste onderzoek (door Susan Hallam, hoogleraar onderwijs aan het UCL) toont aan dat het leren bespelen van een instrument tot verbeteringen leidt op het gebied van discipline, zelfvertrouwen, focus, probleemoplossend vermogen, taal, geletterdheid, wiskunde en persoonlijk welbevinden. Het vergroot de capaciteit van je geheugen, verbetert je tijdmanagement en organisatorische

vaardigheden, verbetert de coördinatie, vermindert stress, verbetert je ademhalingsstelsel en zorgt voor meer geluk in jouw leven en in dat van de mensen om je heen. Het maken van muziek kan een efficiënte manier zijn om de hersenen te stimuleren. Nieuwe en bestaande verbindingen, die allerlei hersengebieden en cognitieve functies beslaan, worden hierdoor aangemaakt en versterkt, wat in de loop van tientallen jaren voor rimpeleffecten zorgt (moet ik nog doorgaan?). Dit is zelfs het geval ‘wanneer er naar intelligentie wordt gekeken’. Je kunt dus een echte domkop zijn (zwaait naar de camera) en toch profiteren van het feit dat je door te leren pianospelen een completer en voldaner mens wordt.

In tegenstelling tot wat je in eerste instantie misschien zou denken, kun je er ook socialer door worden. Je kunt het met je kinderen doen, met een vriend of een partner. Het kan iets zijn dat zachtjes aanschopt tegen onze toenemende isolatie en tegen onze enigszins alarmerende gewoonte om te vergeten contact te maken met anderen. Er was een tijd, nog niet eens zo lang geleden, dat er in de Verenigde Staten meer piano's waren dan badkuipen. En ik ben er vrij zeker van dat dat een omgeving was die weliswaar meer stonk, maar er ook één was met meer geluk en minder druk. Dat maakt het des te deprimerender dat het muziekonderwijs de afgelopen tien jaar zo goed als verdwenen is. De waarheid is dat het niet nodig zou moeten zijn dat dit boek bestaat: ieder kind zou als vast onderdeel op school muziekstukken zoals dit kunnen en moeten leren. Maar progressieve regeringen hebben het muziekonderwijs uitgehold en het is nu het crisispunt al voorbij

en dus is het iets waar we zelf voor zullen moeten zorgen.

Natuurlijk is tijd het grote excuus van onze tijd. Vijfenvoertig minuten per dag is, zo zullen velen zeggen, simpelweg onmogelijk. Fout! Ik heb weleens meer dan drie kwartier op de wc gezeten! Laten we een en ander eens wat verder uitwerken: je krijgt van mij acht uur om te slapen (ik ben in een royale bui), tien uur om te werken en vier uur om je kinderen eten te geven, je te douchen, aan te kleden, enzovoort. Dan hebben we nog twee uur over. Twee waardevolle, heerlijke, lange uren en wat doen we? We kijken naar het nieuwste realityprogramma, zitten afgestompt op de bank, staren naar een scherm, leveren via Twitter commentaar op de billen van de nieuwste Kardashian, alles om maar niet alleen te hoeven zijn met onze gedachten.

Basta.

Natuurlijk is het essentieel om af en toe niets te hoeven doen, maar ook daar is ruimte voor. Op mijn achtentwintigste zei ik mijn baan in de City op en besloot ik, terwijl ik zo'n tien jaar lang niet had gespeeld (en als tiener hooguit een matig pianist was), dat ik concertpianist wilde worden. Ik geef toe, dat is wat extreem. Maar ik ben ervan overtuigd dat er een middenweg is, waarbij we voldoende tijd hebben voor werk en gezin en er ook ruimte is voor onze creatieve bezigheden.

Dus kom op, we gaan aan de slag.

HOOFDSTUK 2

De basics

Neem de tijd voor dit hoofdstuk. En ik waarschuw je maar vast dat de kreet ‘neem de tijd’ in dit boek een regelmatig terugkerend refrein wordt. Je zult me waarschijnlijk regelmatig wel kunnen schieten, maar het bespaart je op lange termijn zo veel tijd. Je zult vaak het gevoel hebben dat je weer in de schoolbanken zit, met de bijbehorende frustraties en het gevoel dat je dom bent (daar was ik niet de enige in, toch?), maar als je je de basis eenmaal eigen hebt gemaakt, ben je geweldig in vorm.

Daar gaan we.

Het klavier

Een piano heeft achtentachtig toetsen – tweeënvijftig witte toetsen en zesendertig zwarte. De witte toetsen zijn de muzieknoten A, B, C, D, E, F en G. De zwarte toetsen zijn de halve stapjes

