

De zwevende pilaren van de zangkunst; een praktische handleiding

Door Marjan Boonen, sopraan, zangleraar en koordirigent

Pilaren geven ondersteuning aan een bouwwerk. Het bouwwerk is in dit geval de zangkunst; een bouwwerk dat niet moet worden vastgepind, maar dat wel met behulp van fysieke en auditieve beheersingstechnieken ondersteund en gedragen moet worden. Met andere woorden, het gedijt alleen als het in balans zweeft.

Dit overzicht wil een aanvang maken met het verduidelijken van het belang van kennis en beheersing van de “pilaren” waar de zangkunst op rust. Het zijn een viertal onderdelen die zonder gezongen tonen gedeeltelijk onafhankelijk van elkaar kunnen worden geoefend, maar die voor het zingen allemaal samen moeten werken.

Zingen is een kwestie van gecoördineerde spiertraining geprogrammeerd, aangevraagd vanuit een klankvoorstelling die een zanger oproept.

De pilaren zijn;

1 Lichaamshouding

2 Adem(haling)

3 Articulatie

4 Resonans



Een beschrijving van zangtechniek op papier, kan in de praktijk uiteraard alleen goed uitgewerkt worden met de hulp van een goede zangleraar, die wat klinkt, goed op waarde kan schatten.

Daaropvolgend kunnen dan oefentrajecten worden aangereikt om verbeteringen en training te bewerkstelligen.

Pilaar 1 Lichaamshouding

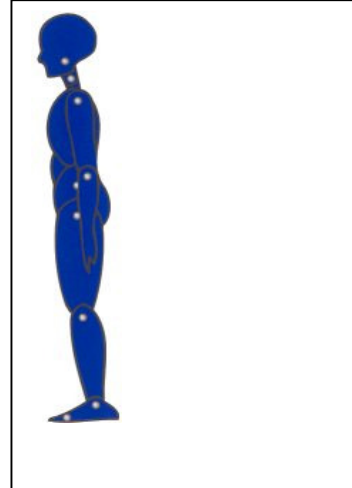
Een goede, actieve lichaamshouding is een basisvoorwaarde voor het vrijelijk kunnen beschikken over een soepel stromende adem, een vrije borstkas, keel en een goed gepositioneerd hoofd. Bijna geen enkel lichaam is perfect symmetrisch, maar het in acht nemen van onderstaande opbouwtips, zullen de beste basisvoorwaarden scheppen.

- Gewicht verdeeld over beide voeten en tegen de voorvoeten
- Knieën los
- Bekken in de middenstand
- Rug gestrekt
- Hoofd wordt gedragen

Let op! Bij een goede houding,

heeft de gemiddelde mens de sensatie dat hij/zij vanaf

het bekken licht voorover helt.



Opwarmingsoefeningen staand

Om de geest en het lichaam gelieerd te krijgen en weg te raken van de dagelijkse beslommeringen, is het goed om bij de aanvang van een repetitie of studie, het lichaam kort op te warmen voordat er met de zang-opwarm-oefeningen wordt begonnen, al of niet in combinatie met de adem-oefeningen die verderop bij de Pilaar Adem beschreven worden.

- Op tenen staan; lichaam mag niet zwalken, maar moet in één keer omhoog kunnen worden gericht.
- Borst openmaken; handen naast de heupen, vingers spreiden, spanning in armen maken, armen op taillehoogte via voor naar achteren draaien. Trek de armen zo sterk mogelijk naar elkaar toe; de borstkas is nu geheel geopend. Laat de borstkas staan en beweeg één arm langs de heup naar voren (adem uit). Beweeg de arm weer terug naar achteren (adem in). Doe hetzelfde met de andere arm, in totaal elke arm 2 of 3 maal.
- Breng het rechteroor naar de rechterschouder en adem uit. Laat het hoofd hangen en adem in. Breng het linker oor naar de linkerschouder en adem uit. Adem in

Blijf tijdens het oefenen wel altijd doorademen.

Zittend zingen

Een zanger doet het gros van zijn werk staand, maar er wordt natuurlijk ook zittend gerepeteerd of gestudeerd. Een goede houdingsopbouw van het torso met daar bovenop het hoofd is uiteraard ook een belangrijke voorwaarde voor een goed zangresultaat.

Hieronder voorbeelden van een

actieve zithouding met gestrekte rug en

een goede rustzithouding



(niet in deze laatste houding zingen)

De zitbotjes steken recht naar beneden, de stoel in.

Opwarmoefeningen zittend

- Trek een holle rug, vervolgens een bolle rug en voel waar de zitbotjes zich bevinden. Bij de holle rug steken ze naar achteren en bij de bolle rug steken ze naar voren. Probeer door afwisselen van hol en bol, het midden te vinden zodat de zitbotjes recht naar beneden steken.
- Zit rechtop en probeer zonder de torso te veranderen, het hoofd voorzichtig rond te laten draaien; voor, opzij, achter, opzij & weer naar voren.
- Zitbotjes goed in de stoel drukken en de armen één voor één zo ver mogelijk naar boven rekken.

Blijf tijdens het oefenen wel altijd doorademen.

Pilaar 2 Adem

Iedereen kan ademen, alleen een zanger moet het bewust kunnen en het kunnen reguleren om het vrij in te kunnen zetten voor de zang. Dit geldt ook voor beroepssprekers; een dirigent valt dus eigenlijk een beetje in beide categorieën.

Voor een goede inademing om mee te zingen:

- Schouders en borst niet heffen (uitgaande van een goede houding is de borst open en licht opgeheven)
- Rondom de taille, in de breedte ademen. . Om dit te controleren helpt het om iets straks om de taille te binden; een sjaal of een rekbare band.
- Niet alleen maar laag inademen.

Opgebruiken van de adem; ademsteun?

Bij aanvang van klank het lichaam niet naar binnen duwen, maar de inademingsstand laten staan of juist breder worden. Nadat de helft van de adem opgebruikt is, mag/moet er wel mee naar binnen geduwd worden. Spanning in de romp loslaten om weer in te ademen. Dit is in een notendop het begrip **ademsteun**.

Al het klankmaken begint met inademen

Doordat de trilling van de stembanden in het lagere register een grotere uitslag heeft, wordt er meer lucht verbruikt. In hogere liggingen wordt er dus minder adem verbruikt, waardoor een zanger in principe langer met dezelfde hoeveelheid toe kan. Echter, de spanning loopt hierdoor veel sneller op (de lucht wil er uit, maar kan er niet uit) Het is daarom van het grootste belang dat er regelmatig wordt ingeademd om de spanning in de torso en mond en keel weer los te laten. Ook kunnen de ademsteun-spiers dan weer soepel reageren bij grote dynamiekaanvraag of grote sprongen naar boven. Bedenk ook: inademing bepaalt de lading van de klank (kan de keel steeds ruim en vrij maken) en bepaalt de fraserings- en spanningsboog. “Acteren” met de adem geeft ruimte om met de stem te acteren.

Om goed uit te komen met de adem moet een zanger niet alleen tijdig bij-ademen, maar ook snel kunnen bij-ademen.

Adem-oefeningen:

Neem hiervoor altijd **een goede houding aan**.

- Adem in en gebruik de adem op, op de letter S of F. Begin met 2x mezzopiano en 1 x mezzoforte. Een soepele (niet geknepen of geperst), gelijkmatige stroom die van begin tot eind in de gewenste dynamiek klinkt.
- Adem in, gebruik de letter S of F mezzopiano. Maak een onderbreking (door iemand aangegeven), adem snel bij en ga snel door. Met een goede ademtechniek blijft het lichaam vrij rustig.

Pilaar 3 Articulatie (en klankaanvraag)

Voorafgaand aan de aanvraag van de klank moet er een gedachte zijn geformuleerd die bepaalt hoe klank gaat worden. Vervolgens wordt er trilling aangevraagd in de stembanden die klank tot gevolg heeft; hetzij voor spraak of voor zang. Het grote verschil tussen spraak en zang, is de intensiteit van de trilling van de stembanden waarbij de lucht wordt gebruikt en de hoeveelheid lucht (lengte en dynamiek) die vervolgens wordt gebruikt. Bij spraak zijn de klanken kortstondig en spelen medeklinkers een relatief grote rol, bij zang zijn de klanken langer en medeklinkers minder belangrijk. Zang is dus een verlenging van de spraak. Bij spraak gaat de gedachtevorming voor de aanvraag bij bijna iedereen zo goed als automatisch, omdat we van jongs af aan spreken. Bij zingen werkt het precies zo, alleen verschilt het gemak waarmee zangers zich een toon en een zanglijn voorstellen; niet iedereen heeft van jongs af aan veel gezongen.

Er wordt gezongen op klinkers, de medeklinkers vormen de percussie. Legato zang, het summum van "zang", gebeurt op de klinkers. Daarom is het wijs om de verbinding van de verschillende klinkers zo vloeiend mogelijk te maken en de medeklinker de zang zo veel mogelijk door te laten lopen zodat de klank niet wordt onderbroken. Er zijn ook medeklinkers waar op gezongen kan worden, maar dat vormt niet de basis van de zangkunst. Om gezongen tonen zoveel mogelijk te kunnen laten verspreiden in de optimale resonansplekken, is het raadzaam om een meer interne articulatie te vormen; de klinkers niet naar buiten sturen of sturen. Vorm de klinkers zoveel mogelijk midden in de mond, met zo weinig mogelijk abrupte overgangen terwijl klank wordt opgezogen-of-gezonden naar de resonansplekken. (zie Pilaar 4, Resonans)

Een paar zang-articulatiewetten:

- In het lage- en middenregister van de stem normale articulatie (spreek-grootte)
- In het hoge register geleidelijk een steeds grotere articulatievorm, waarbij de zuiverheid van klinker nalaat. Bij de hoogst haalbare toon van de zanger mag/moet de mond ver open staan, maar niet op de grootste sperstand. (dan wordt het strottenhoofd weggedrukt naar beneden en kan de stem niet vrij trillen).
- Niet te veel of vaak klank/kracht-accenten op de medeklinkers, maar op de klinkers maken met behulp van een goede ademsteun.

Articulatie-oefeningen

Neem hiervoor altijd een **goede houding aan** en **bereidt de adem goed voor**.

- Boterbloemen plukken, binnenbanden plakken, piepende poppen allemaal 3x snel achter elkaar.
- Namen noemen, neem, nam, noem, noom, nôm, nêm, nôm langzaam en goed verbonden uitspreken.
- De tekst van het te zingen repertoire ritmisch reciteren (zingend op 1 toon op comfortabele toonhoogte).

Pilaar 4 Resonans

Ongeacht de stemsoort van een zanger, functioneert het gebruik maken van resonans (ook wel boventonen- activiteit te noemen) bij iedere zanger hetzelfde; de stembanden trillen voor het maken van een toon en de lucht in de diverse hoofdholtes trilt mee, waardoor de toon “rond galmt” en de toon kleur en dynamiek kan krijgen. In klassieke zang wordt daar het meest gebruik van gemaakt en bij lichte muziek over het algemeen minder. Daar wordt de “rauwe” klank van de mondholte (en ook de keel) veelal gebruikt. De toonhoogte correleert over het algemeen met het meetrillen van lucht op bepaalde plekken in het hoofd. Bijgaand een afbeelding van het hoofd van een zangeres. De lijnen tussen de tonen en de aangegeven plekken op de afbeelding geven weer, waar de zanger zijn tonen optimaliter kan plaatsen, c.q. “aanvangen”. Voor mannen gelden dezelfde verhoudingen, maar dan uiteraard een octaaf lager).

Vervolgens is het belangrijk om stromen van tonen voortdurend in een stijgende richting in een centraal in de hals en hoofd gelegen klankschacht te blijven opzenden of op laten dwarrelen. Een toon kan op een bepaalde hoogte en resonans plek worden aangevangen, maar de aanvraag om te blijven opstijgen moet voortduren. Een zanger is zich idealiter bewust van zijn innerlijke resonans; het is hét gereedschap om zijn klank stabiliteit en een eigen karakter te geven. Het klankpad bevindt zich centraal in het hoofd en de hals, beginnend rondom het strottenhoofd. Een goede resonans wordt opgeroepen door het articuleren van zuivere klinkers.

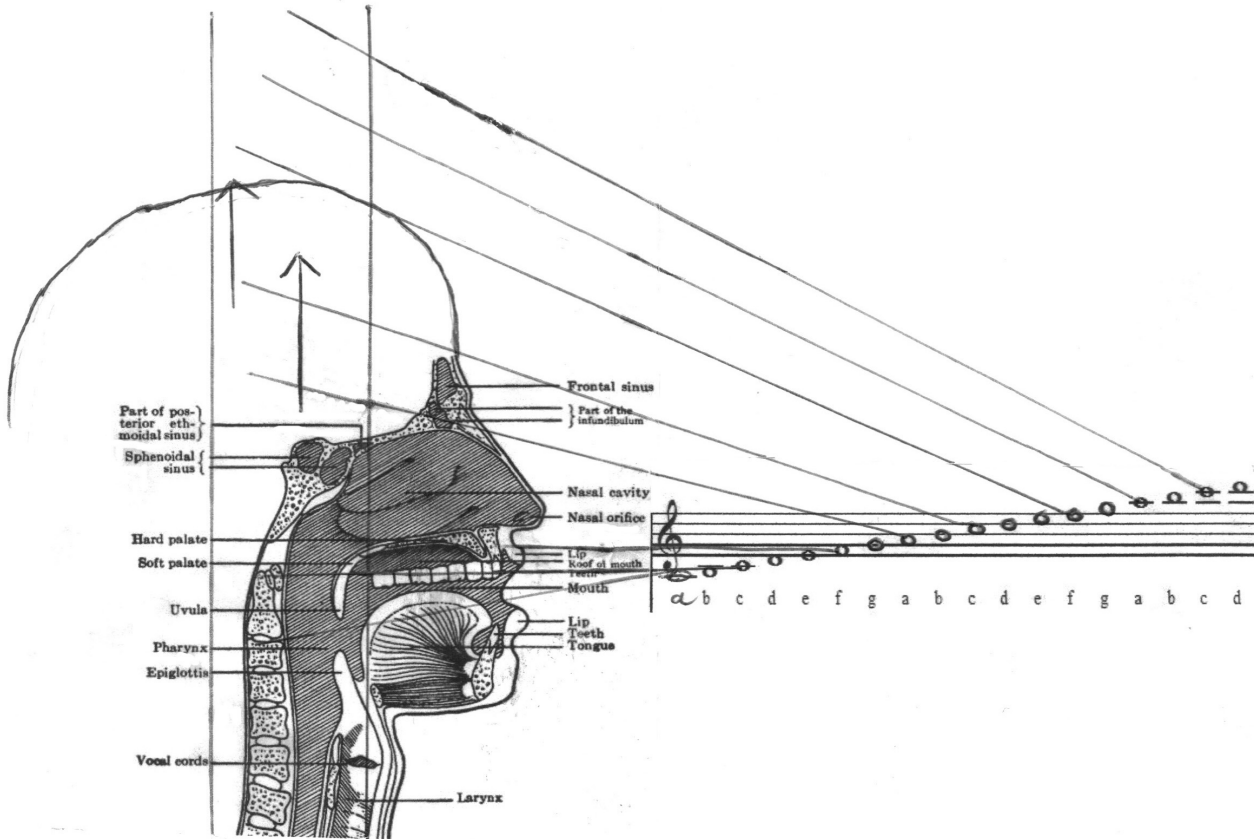
Resonans-oefeningen

Neem hiervoor een **goede houding** aan, **bereidt de adem goed voor** en gebruik **een articulatie met zuivere klinkers**

- Zing een N op een lage toon en maak de toon open in een klinker. Werk zo door een gehele toonladder heen (bijvoorbeeld van A tot A).
- Maak verschillende dierengeluiden (kip, koe, schaap, hond, kat, vogels, etc.) om in beeld te krijgen welke verschillende soorten klanken (klinkers) wat voor soort resonans oproepen.
- Zing een comfortabele toon vrolijk, droevig, opgewonden, etc. en kijk wat voor uitwerking de diverse emoties op de klank/resonans hebben.

Het resonans klankpad

The resonance pathway



Belangrijke extra informatie voor dirigenten

Advies:

- Volg zangles
- Volg spraakles om problemen te voorkomen en/of op te lossen. Spreken met ademsteun voorkomt en verhelpt veel problemen.

Verdere overwegingen bij het uitwerken van de koorklank

- ***Neem in alle muzikale voorbereidingen van een stuk repertoire ook altijd de articulatie, frasering en ademplaatsing door!!!***
- Wat is de groepsklank, wat is het klankdoel, wat is het technisch vermogen van het koor, wat is de ambitie.
- Voortdurende beweging en evolutie mogelijke van de zingende mens en dus het koor.

Met betrekking tot de koorzangers:

Niet elke zanger kan allerlei soorten repertoire comfortabel zingen: een lichte stem heeft moeite met zwaar, romantisch repertoire en een zwaardere stem heeft meer moeite met lichtvochtig repertoire dat zich in een zachtere dynamiek beweegt. Voor beide soorten stemmen kan dat stevige stemproblemen opleveren, vooral bij zangers die nog geen goede techniek hebben.

Opwarmingsoefeningen

Repetitie gericht

- Altijd van licht naar zwaarder (van oudere naar nieuwere muziek loopt vaak synchroon, bijv. van Ockeghem naar Bruckner)
- Niet van licht naar zwaar bij licht repertoire

Onderhoudsgericht;

denk hierbij aan vocaal-muzikale tegenhangers van het te zingen repertoire:

- Souplesse benadrukken als er zwaar romantisch repertoire wordt gezongen of
- Dynamiek en lengtetraining (tonen en frasen) van tonen bij lichtvoetiger repertoire

Vocaal onderhoud van het koor

- Adviseer de zangers: neem zangles Alles verandert voortdurend en als zanger kun je jezelf niet echt horen.
- Houdt regelmatig (elke 3/5 jaar) audities met hulp van een zangdocent.
- Vraag hulp van een specialist; koortraining door een zangdocent.

Hulp ter voorkoming van en bij het oplossen van problemen voor dirigenten én koorleden.

Roep bij spreek/zangstem problemen altijd de hulp van een specialist in;

- Logopedist, bij spreek/stemproblemen, zangleraar zangstemproblemen.
- Fysiotherapeut voor fysieke ongemakken.
- Mensendieck therapeut, Cesar therapeut, of Alexandertechniek om de houding te herleren en te trainen; veel fysieke ongemakken komen voort uit een slechte houding en lichaamsgebruik.
- Ademtherapeut om de adem rustig in het bewustzijn te brengen en te trainen.

Zang-hygiëne

- Veel water drinken
- Niet roken
- Voldoende slapen/rust
- Goede spreektechniek

Fysieke training en onderhoud, bewegingstrainingen die niet blessuregevoelig zijn

- Yoga
- Pilates
- Joggen
- Zwemmen

Voor meer informatie is het internet ook een goede bron

Zoekwoorden: klinker, vocaal, resonans, klinkerdriehoek, zangers formant, et cetera.

Literatuurbronnen

Spreken en zingen, A.M. Eldar

On studying singing, Sergius Kagen

The Technique of singing Ministry of Culture, Recreation and Social Welfare

Stimme und Sprache, Günther Habermann

Hyperventilatie hoeft niet meer. Del Ferro methode Teleboek BV

The art of singing Lucie Manen

Waldemar Klink, Der Chormeister

Caruso and Tetrassini on the art of singing

Inleiding tot de zangmethodiek, Ary Schipper

Handbuch der chorischen Stimmbildung, Ehmann/Haasemann

© 2013 Marjan Boonen, sopraan, koordirigent en (koor)zangleraar www.marjanboonen.nl