

Samenvatting workshops

‘De ouder wordende stem’

anno 2017

door Harrie Spronken

www.zingenleerjewel.nl

i.o.v. Sint-Gregoriusvereniging in het bisdom Roermond

www.sgv-roermond.nl



Iedereen kan leren zingen, we gaan er maar al te vaak van uit dat dit alleen met muziekinstrumenten het geval is. Zingen geeft ons een stuk levensgeluk dat met niets anders te vergelijken is.

Zingen kun je leren.

‘Zingen is leuk, goed zingen is beter, samen goed zingen met de burens is het beste.’ (Annie Jansen)

Alleen...: ‘Voor mirakels, moeten we in de hemel zijn!’

Niet vergeten:

Een zanger(es) is geen fotomodel, en dit geldt voor alle muziekberoepen.

Zingen leidt vaak onbewust tot ernstig kijken.

In de lichte muziek kan dit deels gecompenseerd worden door het gebruik van microfoon.

Ontspanning is een van de moeilijkste onderdelen van het zingen.

Fout stemgebruik vaak door verkeerd spreekgedrag.

We willen zo lang mogelijk blijven zingen, maar worden daarbij gehinderd door het proces van het ouder worden.

Bekende kenmerken zijn:

- a) Verslapping van de spieren: stembanden zijn ook spieren.
- b) Verminderde doorbloeding (m.a.w. ook in het stemapparaat)
- c) Verkalking en verandering van de botstructuur: ook in het stemapparaat.
- d) Wijziging in de hormonale huishouding: denk hierbij aan de ‘overgang’, vooral bij vrouwen van belang
- e) Afname van het gehoor: bewust of onbewust ervaren.

(collega zangers blijven uit de buurt van ... omdat deze ‘onzuiver’ zingt en de omgeving daardoor vertroebelt. Heel pijnlijk omdat dit meestal nooit uitgesproken wordt.)

De gevolgen zijn meestal:

Het zingen wordt iets minder precies, snelle passages worden haalbaar in een langzamer tempo, het stembereik wordt iets minder (bijv. bij bassen verdwijnen de laagste noten en de stem klinkt daar vaak wat hees).

Het in één adem zingen valt ook niet altijd mee en de repetities zijn meestal iets korter dan bij jongere stem, m.a.w. het uithoudingsvermogen neemt af.

Maar: accepteer dat we niet in alles een kampioen kunnen zijn.
Het maakt het proces zoveel gemakkelijker.

Daarom is het belangrijk dat we de stem extra aandacht geven om zolang mogelijk proberen te zingen, want dat is het uiteindelijke doel.

Hier volgen een paar oefeningen:

1. Zoek zelf de plaats waar je stem het beste klinkt.

*We hangen voorover, zingen één toon en komen langzaam omhoog.
Zodra we rechtop staan, zoeken we naar de plek waar de toon het volst klinkt.
Herhaal dit totdat de ideale plek gevonden is.*

2. Een ideale opwarmingsoefening is:

The image shows a musical score for a vocal exercise in 3/4 time, featuring lyrics "Tay ee ah" and "Too oh aw". The score is divided into three systems, each starting with a dynamic marking of 120. The first system includes a legend: a blue oval represents "bubbelen" (bubbling) and a green oval represents "klinker zingen" (consonant singing). The lyrics are: "Tay - ee - ah - tay - ee - ah" and "Too - oh - aw - too - oh - aw". The second system has the lyrics: "tay - ee - ah - tay - ee - ah" and "too - oh - aw - too - oh - aw". The third system has the lyrics: "tay - ee - ah - tay - ee - ah" and "too - oh - aw - too - oh - aw". The score is attributed to M. Diack.

We doen dit op de Lax Vox manier.

Hiervoor gebruiken we een flesje, half gevuld met water, een siliconen slang en een loombandje. Het loombandje plaatsen we 4 cm van de onderrand aan de slang, een geschikte afstand voor mannen. Bij dames plaatsen we het loombandje 3 cm van de onderrand aan de slangen.

We plaatsen de slang in het water en bubbelen bovenstaande oefening op een klinker (bij voorkeur de 'oe'). Dit doen we een aantal keren zodat we vertrouwd raken met deze techniek. Vervolgens bubbelen we de eerste 2 maten van het stukken en zingen de volgende 2 maten op een klinker.

Dit herhalen we in de hele oefening. Daarna herhalen we de oefening op klinkers.

We zingen 4 of 8 maten in één adem, alles naar vermogen.

Pas dit ook toe met:

Da me ni

Da me ni ni ni, da me ni ni ni tu la

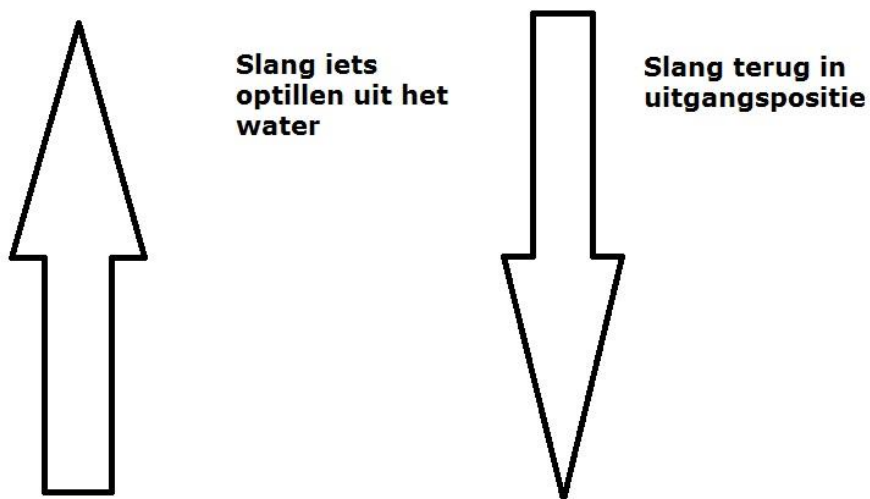
be be be da me ni ni ni.

Chords: G, G/F#, Em, Am, D, G

of de volgende oefening: hierbij zorgen we voor ontspanning in de wangen.

Op Klinkers zingen Beweging: Handen langs het gezicht v boven naar beneden, onderkaak loslaten

4. Na een aantal eenvoudige opwarmingsoefening wordt het tijd voor een wat zwaardere oefening. Deze oefening verlangt iets meer van onze stemomvang. Het is goed om deze oefening allereerst op de Lax Vox manier te doen. Bij stijgende lijnen halen we de slang iets uit het water, bij dalende lijnen gaat de slang weer terug in de uitgangspositie. Zie onderstaande oefening:



mf
p

Come, O Come, my life`s de - light.

Let me not in lang - uor pine.

Love loves no de - lay; thy sight, The

more en - joyed, the more di - vine. *Fine*

mp

Though all sweet- ness dost en - - close.

mp

like a lit - tle world of bliss.

mf

Beau - ty guards thy looks: the Rose _____

Da Capo

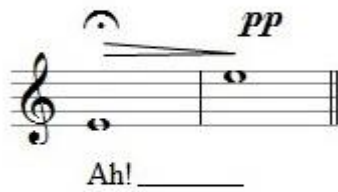
in them pure and e ter - nal is _____

5. Durf ook zacht zingen(niet fluisteren want dat is juist heel slecht voor de stem).

Glij snel van de ene toon naar de andere(portamento).

De eerste toon is weliswaar zacht maar sterker dan de daarop volgende tonen.

Met en zonder portamento



Tenslotte...

Over adem:

Probeer bij het inademen de schouders zo weinig mogelijk op te tillen.

De volgende suggestie kan zijn: denk dat de neusvleugels aan weerszijden van de navel zitten.

Ademen is een hoofdstuk op zich, adem vooral niet te veel in.