

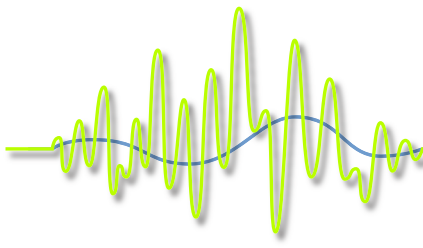
Zingen geeft kracht

Anthony van Dijk
stem & zangpedagoog

Rapenburg 64A
1011 TZ Amsterdam

tel: 020 - 77 96 613
e-mail: info@zangles.net

www.zangles.net



Zingen geeft kracht

Algemeen

Het is een vaststaand feit dat zingen de gezondheid en het humeur bevordert. Niet algemeen bekend is dat zingen de lichaamskracht positief stimuleert. Alleen al de intensieve manier van ademen maakt het lichaam krachtiger, maar ook het vinden van de juiste houding bij de zangoefening brengt het lichaam in balans en zorgt voor de juiste houding bij krachtsinspanningen, bijvoorbeeld tillen.

Maar ook de stem wordt door het toepassen van de juiste resonantie -en articulatie technieken steeds groter en omvangrijker. Hoe meer we de toon zijn gang laten gaan, door hem ontspannen de juiste resonantie-holten te laten ontdekken, hoe omvangrijker en krachtiger ons geluid.

Dit gaat allemaal niet vanzelf. Als we eenmaal de holtes gevonden hebben die kunnen resoneren, dan moeten we met veel geduld deze holtes als het ware open “boren” met een soort precisie resonantie die het effect heeft van een laserstraal.

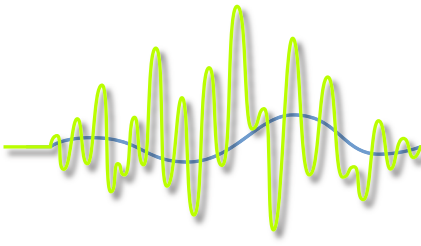
Als op deze manier alle holtes in het aangezicht zijn schoongemaakt dan volgt de training van de tong en de huid. Dit is nodig om de keelholte flexibel en “open” te krijgen. Denk erom, ons zingen moet altijd “open” klinken. “Open” en “vrij” zijn termen die nogal eens terug zullen komen.

Hoe langer nu de adem is hoe sterker de toon, want met een lange beheerste adem kun je met een ontspannen, open keel werken en dat voorkomt druk en spanning op de strot.

Zingen doe je nooit met brute kracht. maar met uiterste beheersing. Langs de lijnen van de geleidelijke opbouw van de toon zal de stem geleidelijk aan groter worden. Ongeduld is bij zingen altijd een slechte zaak. Er is tijd, geduld en heel veel ijver voor nodig om een stem optimaal te ontwikkelen.

Heb je dat er voor over dan zul je merken dat je er je hele leven profijt van zult hebben en dat je vanzelf een prettig opgeruimd mens bent geworden.

Wo man singt da setz dich ruhig nieder. Böse menschen haben keine Lieder



Zingen geeft kracht

Oefeningen

Kaats oefening

Adem diep in, recht de rug, sla op "PA" met beide vuisten naar beneden.

Muur oefening

Twee handen tegen de deurpost, op inademing wang tegen de muur, op uitademing terug naar stand. Nu op klank je tegen de deur laten vallen!

Buig oefening

Op klank romp dubbelvouwen, handen uitstrekken naar overkant, op inademing weer tot stand.

Losklop oefening (voor 2 personen)

Voorover staan, handen op de knieën, adem diep in en maak klank. Je collega slaat nu met de losse hand op je rug om de toon los te kloppen. Het kloppen begint bovenaan en we proberen de klank tot aan de stuit los te kloppen.

Nobelprijs oefening

Jij verdient de NO belprijs: op "NO" voet in knieholte leggen. Voor een hogere noot is altijd meer energie nodig dan voor een lage. Met deze oefening activeren we moeiteloos het middenrif.

Haring oefening

Slik een denkbeeldige haring in: adem diep en zing het woord "HARING".
Je keel zal volkomen ontspannen zijn.