

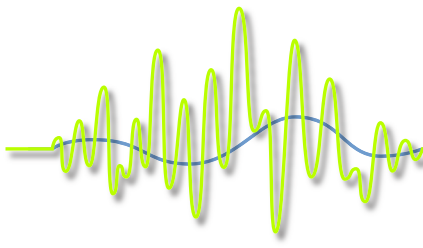
# Zingen geeft lucht

**Anthony van Dijk**  
*stem & zangpedagoog*

Rapenburg 64A  
1011 TZ Amsterdam

tel: 020 - 77 96 613  
e-mail: [info@zangles.net](mailto:info@zangles.net)

[www.zangles.net](http://www.zangles.net)



## Zingen geeft lucht

- Door veel te zingen bevordert je de longfunctie
- Hoe meer je de longen traint, hoe lekkerder je zingt
- Zingen bevrijdt
- Zingen reinigt
- Van zingen krijg je een goed humeur

Allemaal uitspraken die laten zien hoe zeer zingen van invloed is op lichaam en geest. Als je eenmaal hebt ervaren dat zingen je blij maakt en dat je met zingen anderen blij kunt maken, dan ga je je afvragen hoe je dat lekkere, blijde gevoel terug kunt halen. Daar zijn een heleboel hulpmiddelen voor.

Het makkelijkst is meezingen met een Cd'tje, de radio of televisie. Daar begint het ook meestal mee. Vervolgens denk je dat het toch wat makkelijker moet kunnen en dat is het punt waarop je je realiseert dat er toch oefeningen moeten zijn die het zingen makkelijker maken.

Straks volgen een aantal ademhalingsoefeningen die je zullen helpen makkelijker met je lucht om te springen. Door ademhalingsoefeningen vergroot je nooit je longinhoud, maar je oefent de spieren die je ribbenkast wijd houden, zodat je je longen optimaal kunt vullen.

Als je je afvraagt waar de ademhaling moet plaats vinden bedenk dan dat de longen en het hart in de borstkas zitten en volledig beschermd worden door ribben, schouderbladen en borstbeen.

Het is belangrijk om over een lange ademstroom te kunnen beschikken, want naarmate de toon op z'n eind komt wordt hij ook lossier en treedt er een natuurlijk vibrato op, d.w.z. een lichte werking of "beving" van de toon. Een lange soepele toon is altijd mooier dan een serie korte, harde tonen. Tonen die te hard worden aangezet zijn star en klinken vaak onaangenaam.

*Zingen geeft lucht, maar zingen gebruikt ook lucht.*

Als je merkt dat je met zingen snel je lucht kwijt raakt dan laat je dus veel te veel lucht door je stemspleet ontsnappen. Je zet te weinig lucht om in klank. Met een betere adembeheersing leer je efficiënter gebruik te maken van je natuurlijke uithoudingsvermogen.

Efficiënt met je lucht omgaan is met zo min mogelijk lucht de spanning opwekken die een toon nodig heeft. Hiervoor is een uitgekiend oefeningsschema nodig voor de relatie tussen energiebron en luchtstroom en klank.

<b>blaasbalg</b>	-->	<b>longen</b>
<b>stemvork</b>	-->	<b>stroot</b>
<b>megafoon</b>	-->	<b>hoofd</b>