

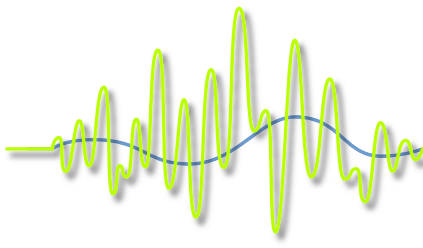
Zingen Ontspant

Anthony van Dijk
stem & zangpedagoog

Rapenburg 64A
1011 TZ Amsterdam

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

www.zangles.net



Zingen ontspant

Om juist te zingen is er een algemene balans nodig tussen spanning en ontspanning, adem, energie en klank. Het één kan niet zonder het ander. Als we de juiste balans hebben gevonden merken we dat het zingen ons steeds makkelijker afgaat en dat elke overbodige spanning verdwijnt.

Eigenlijk spreek ik bij zingen liever over “spannen” en “afspannen” omdat net zoals bij een horloge de veer altijd een zekere spanning moet hebben om het uurwerk gaande te houden.

Voor we gaan zingen doen we gewoonlijk een paar losmaak oefeningen en als dat niet genoeg is een paar ontspannings oefeningen. Om tijd te sparen combineren we deze vaak met adem en om nog sneller te gaan ook met houding.

Klank moet als het ware drijven op de adem, die op haar beurt weer energie krijgt door het aanspannen van de buikwand. Een energieke toon geeft geen druk op de strot, maar komt voort uit de juiste spanning tussen middenrif en buikwand bij gratie van de zwevende ribben!

De juiste zanghouding vinden we door de balans te zoeken tussen vallen en overeind staan. We staan zo dat het lijkt alsof we alleen maar door de atmosferische druk overeind gehouden worden. Op deze manier bevorderen we de concentratie en zijn we in staat onze liederen op de toppen van onze mogelijkheden uit te voeren.

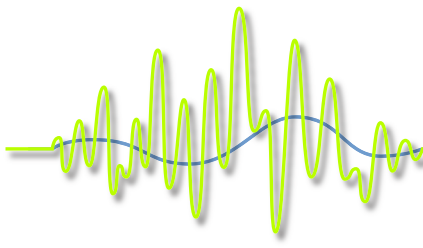
We halen de toon als het ware uit de lucht en geven de klank weer terug aan de ruimte waarin we ons bevinden. Op deze manier klinkt de stem altijd aangenaam en vult zowel een kleine als een grote ruimte.

Als je dus iemand zwaar ziet zwoegen tijdens het zingen, zodat je al moe wordt als je er naar kijkt, dan kun je er van uitgaan dat die persoon niet het beste geeft dat hij bezit en alleen deze zanger heeft na afloop een voldaan gevoel nl: “Ik ben kapot”!

Maar bij het publiek hangt de tong op de schoenen...die zie je voorlopig niet meer in de concertzaal. Welnu, dit is nooit de bedoeling. Als je na het zingen een blijde, ontspannen zaal ziet zitten, die graag je Cd-tje koopt en als je zelf denkt ‘ik wil eigenlijk direct nog een keer’, dan ben je goed bezig. Dan heeft je zingen jezelf en je toeschouwers ontspannen.

Er is heel veel techniek en oefening voor nodig om zover te komen, maar ik kan je verzekeren dat al die inspanning om tot ontspanning of “afspanning” te komen, meer dan de moeite waard is.

Het verandert en verrijkt je leven, want techniek brengt balans met zich mee.



Zingen Ontspan

Oefeningen:

1. *Balanceer oefening*
Rechtop alsof je hangt aan een haakje aan je kruin. Op uitademing naar voren, op inademing naar achteren.
2. *Bekken schommeling*
Houding als voren. Uit naar voren, in op tenen, uit bekken extra naar voren, in proberen nog hoger te komen, uit hielen op de grond, zwaartepunt tussen grote tenen. Op inademing naar achteren en ontspan.
3. *Adem met de clown*
Adem met attriboot, in dit geval clown, anders tennis racket of bal of imaginaire pijl & boog.
4. *De ovalen spiegel*
Stand rechtop, kijk recht vooruit, met handen een ovale cirkel beschrijven, zo breed dat je uit je ooghoek nog net je handen ziet., in naar boven, uit terug.
5. *De handpalm – pols oefening*
Handen zijn ontspannen totdat anders aangegeven. Op inademing armen horizontaal, uit armen verticaal langs de oren, op inademing handen overstrekken, op uitademing armen verticaal + handen overstrekt, op inademing armen verticaal langs lichaam, op uitademing handen ontspannen.
6. *Grease - pols / heup*
Armen gestrekt langs oren. Op inademing rechter pols naar plafond, linker heup naar achter, op uit tot stand, dan op in de andere kant enz.
7. *Mefisto – vleermuis*
Op inademing armen als vleugels omhoog en uit naar halverwege, adem weer opnieuw in, dan verder naar beneden, en weer opnieuw. Bij het uitademen: denk dat er veel tegendruk is.