

## Zingen met stem en lichaam

Bij het zingen is het lichaam onze klankkast en de stembanden ons instrument. We moeten ons dan ook goed bewust worden van een aantal plaatsen in dit lichaam, van de adem die in en uit stroomt, van hoe we staan en zitten... . Dit veeleer dan dat we willen zingen met onze stembandjes alleen. Onze klank hangt volledig af van de hele toestand van onze klankkast, ons lichaam. Hoe voelen we ons fysiek, maar ook emotioneel?...

Over het fysieke luik de volgende zaken:

### Rond houding en adem:

Mijn buik is los bij vertrek van het inademen, mijn borstbeen wijst fier omhoog, mijn nek is lang en ik voel de kruin van mijn hoofd. Ik adem GUL in en lucht valt op mijn middenrif: ik voel dat de flanken en ook de onderste ribben opengaan. Ik adem vervolgens ONMIDDELIJK uit al zingend. Dit in- en uitademen is een cirkelbeweging. Ik spaar geen lucht op maar adem CONSTANT VEEL lucht uit.

### 3 Voorwaarden:

Onze adem kan maar zo werken als er aan 3 voorwaarden wordt voldaan. Het zijn er maar 3, maar ze moeten wel in de juiste volgorde gebeuren.

I. Ik adem ruim: ik giet mijn longen vol, meer dan dat ik doe in het gewone leven.

II. Ik spreek als ik zing. Herinner je het putje aan de keel waar je de vinger zette ter controle. Alle tekst wordt gesproken op deze hoogte. Geen opgetrokken strot dus. Dit is onze onderresonantie, die de uitademing in gang zet. Zonder spreken dus geen deftige ademvoering.

III. Op hetzelfde moment van het spreken, ga ik bewust sterk uitademen. Dat is de 3<sup>e</sup> voorwaarde en deze gebeurt NIET vanzelf. Het gevolg van een goede uitademing is dit: de klank van de klinkers voelen we door de lucht gaan tot tegen ons verhemelte (gotisch gewelf). Dit is de bovenresonantie. (die gaat tot in de sinussen als alles opperbest verloopt). We laten deze resonantie vaak schieten in dalende melodieën. Let hier voor op en blijf je hele lichaam steeds uitrekken naar je kruin. Deze resonantie ontstaat vanzelf als we spreken en genoeg uitademen. Geen ruimte maken!!!!

Tussen deze 2 resonantievelden in zit de vorming van onze tekst: vooraan in de mond en met actieve lippen en actieve tong!! Geen flauwe dictie dus.

Herinner je: eerder een beetje kwaad spreken.

De klinkers zijn helder MAAAAR hebben een slanke vorm: een rechtopstaande rechthoek.

Waarom??? De adem komt ook verticaal stromend uit de luchtpijp en is ook smal. Hij gaat niet ineens plat liggen omdat wij zogenaamde 'brievenbusklinker' produceren.

Met deze 3 voorwaarden voldaan, ben je dus gezond aan het zingen.

Denk hierbij nog eens extra aan de klinkers: **je moet de klinkers constant herhalen**, constant katapulteren tegen het verhemelte, zeker op langere noten. Anders vallen ze letterlijk naar beneden en zijn we vals aan het zingen tegen de toon aan. (pijnlijk voor de oren van de luisteraars!)

Als je stevig en constant aan het uitademen bent, gebeurt dit normaal gezien vanzelf.

Even samenvatten:

Denk, om het simpel te houden, aan deze 3 zaken in de JUISTE volgorde:

1111. Ik adem gul in.

2222. Ik spreek.

3333. Ik adem stevig en constant uit.

Succes ermee;

Kristien Vercammen