

ZINGEN DOE JE ZO

Marcela Bovio beheerst de zangtechniek tot in de puntjes. Nu alleen die microfoonstandaard nog op de goede hoogte zetten...

Je droomt al jaren van een spotlight op je snufferd, microfoon in je vuist en wegblazen dat publiek. Stiekem vind je dat je best een goede stem hebt, maar erg overtuigd van je eigen zangkwaliteiten ben je ook weer niet. Nu je net al je vakantiegeld er doorheen gejaagd hebt, zit een wekelijkse trip naar de muziekschool er financieel gezien voorlopig even niet in. Toch maar weer uitstellen dan? Nee, natuurlijk niet. De basis van het zingen is vrij gemakkelijk te leren. Marcela Bovio, zangeres bij Stream Of Passion en zangdocente bij de Metal Factory vertelt.

TIP 1: LEER JE STEM KENNEN 'Veel ongeschoolde zangers en zangeressen zijn goed in staat ongeveer na te zingen wat ze horen. Vaak is dat voldoende om zonder al te veel problemen op een podium te staan. Toch is het handig om te weten waar je mee bezig bent. Het eerste waar ik tijdens mijn lessen aandacht aan besteed, is de werking van de stembanden. Wanneer je goed begrijpt hoe klanken tot stand komen, is het een stuk gemakkelijker om oefeningen in de praktijk

toe te passen. Zang en spraak komen tot stand doordat je je stembanden laat trillen met lucht uit je longen. Dit kun je op een aantal verschillende manieren doen. Door met een zogenoemde glottale aanzet te zingen (dit kun je gemakkelijk doen door korte klinkers te zingen. A, E, O, I, et cetera), sluit je je stembanden en krijg je een harder, helder geluid. Je kunt ook zingen met open stembanden. Zing maar eens zachtjes een paar woorden met een H ervoor, dan merk je

ook het verschil in gevoel. Zingen met open stembanden produceert een wat heser geluid (denk aan Marilyn Monroe's versie van Happy Birthday).'

TIP 2: ZING MET JE HELE LICHAAM 'Het is ook belangrijk dat je je er van bewust bent dat je tijdens het zingen meer moet gebruiken dan alleen je stembanden, want zingen doe je eigenlijk met je hele

ANNEKE VAN GIERBERGEN
(ex-The Gathering, Agua De Annique):

'Kijk goed naar jezelf en vraag je af wat jou als zanger uniek maakt. Wie ben je, wat zijn je sterke kanten en waar moet je nog aan werken? Laat jouw karakter schitteren via je stem, want alleen dan zal je authentiek klinken en kun je je onderscheiden van anderen.'

www.annekevangiersbergen.com



PATRIES VAN IJERSON
(Zangdocente en oprichter Noorder Muziek Instituut)

'Concentreer je op de inhoud van het lied dat je zingt. Alles is ondergeschikt aan het verhaal dat je al zingend vertelt, dus zorg dat je de woorden niet alleen goed kent, maar ook goed begrijpt. Wat mij betreft is een verhaal dat goed overkomt belangrijker dan het halen van die ene hoge noot. Wanneer je een songtekst goed onder de knie hebt, ga dan kijken naar waar je de zwaartepunten in iedere zin wilt leggen en pas de melodie en het ritme daar op aan.'

www.noordermuziekinstituut.nl



DO'S:

1. Zingen doe je voor een belangrijk deel met je stembanden. Je stembanden zijn spieren en spieren hebben nadat ze intensief gebruikt zijn rust nodig. Het is dan ook belangrijk dat je na een optreden je stem een beetje laat rusten. Je stembanden herstellen zich met name goed tijdens je slaap, simpelweg omdat je ze dan het minste gebruikt. Heb je net een optreden gehad? slaap dan de volgende dag lekker uit. Ben je snel weer fris en krijgen je stembanden de gelegenheid goed uit te rusten.

2. Drink voldoende. Of het nu water is of een kop thee, zorg ervoor dat je genoeg vocht binnenkrijgt. Het smeert je stem en zorgt ervoor dat je geen droge keel krijgt. Kijk een beetje uit met 'zure' dranken als sinaasappelsap. Daar kun je, wanneer je er teveel van drinkt, oprispingen van krijgen. Koolzuurhoudende dranken zijn trouwens ook af te raden vlak voor een optreden. Een zanger(es) die een flinke boer laat over een PA-systeem hoeft er niet op te rekenen dat het publiek hem of haar de rest van het optreden ook nog maar één moment serieus neemt.

PATRIES VAN IERSON

(Zangdocente en oprichter Noorder Muziek Instituut) 'Oefen regelmatig en zorg ervoor dat je je "instrument" goed leert kennen. Veel vocalisten gebruiken meer kracht dan ze voor bepaalde volumes nodig hebben en dit kan heesheid of zelfs pijn tot gevolg hebben. Naarmate je meer gaat optreden, wordt de hersteltijd tussen repetities of optredens ook korter. Wanneer je je stem verkeerd gebruikt, kan dat uiteindelijk leiden tot de bekende poliepen op je stembanden, en dan ben je een stuk verder van huis. Varieer dus met volumes en klankkleuren en word je langzamerhand bewust van onnodige spierspanning.'

3. Zorg voor een goede lichaamshouding. Houd je rug recht, ook als je zit. Wanneer je voorovergebogen of in elkaar gedoken zingt, zal je zachter en gespannener klinken dan wanneer je kaarsrecht achter je microfoon staat of zit.

4. Operazanger Luciano Pavarotti zwoer bij keelsnoepjes met een hoge dosis menthol. Anderen smeren hun gouden keeltjes voor een gig het liefst met een lepeltje honing of een handvol drop. Probeer thuis verschillende dingen uit en kijk wat voor jou het beste werkt.

5. Geniet van wat je doet en wees ontspannen. Te veel mentale spanning brengt vaak, al dan niet onbewust, ook fysieke spanning met zich mee. Die lichamelijke spanning kan een verkeerde invloed hebben op je zangstem en zorgt er bovendien voor dat je sneller moe wordt.



lichaam. Door de spieren boven in je rug en in je nek licht aan te spannen, krijg je bijvoorbeeld meer controle over je stem en kun je bovendien met meer volume zingen.'

TIP 3: DOE EEN WARMING UP 'Een warming up is erg goed voor je stem. Je stembanden zijn immers ook spieren en werken soepeler wanneer je ze voor een optreden even opwarmt. Je kunt een paar toonladders zingen of op een wat zachter volume een aantal nummers van je set doornemen. Zelf gebruik ik de zogenoemde Lax Vox-methode. Ik neem een plastic fles en vul die voor ongeveer de helft met water. Vervolgens steek ik een siliconen buisje met een doorsnee van één centimeter en een lengte van dertig centimeter in de fles en zing bubbels in het water. Dit doe je door een "Oe"-klank te maken en ervoor te zorgen dat er geen lucht langs de zijanten van je mond ontsnapt. Wanneer je dat doet en varieert met de lengte van de interval en de toonhoogte, werkt dit ontspannend voor je stembanden.'

DON'TS:

1. Tom Waits mag dan jarenlang gezworen hebben bij een strikt dieet van sigaren en flessen whisky, maar als je een beetje een heldere stem wilt behouden, dan is roken de absolute vijand. Rook irriteert je stembanden en is bovendien slecht voor je longfunctie. Met een pakje per dag is rondrennen op het podium er al snel niet meer bij, om van de andere gezondheidsrisico's nog maar te zwijgen.

2. Overmatig alcoholgebruik is ook af te raden. Viteraard kan een biertje of een glas wijn op z'n tijd geen kwaad, maar regelmatig zuipen als een Brabander tijdens carnaval is geen goed idee. Alcohol werkt namelijk vochtafdrijvend en zorgt ervoor dat het slijmvlies dat over je stembanden heen zit sneller uitdroogt. Uiteindelijk word je daar sneller schor door en dat is niet prettig en slecht voor je stem. Cafeïne heeft trouwens hetzelfde vochtafdrijvende effect. Een dubbele espresso vlak voor een optreden is dus ook een no-go.

TIP 4: GEBRUIK JE KOPSTEM ALS JE DE HOOGTE INGAAT

'Veel beginnende zangers en zangeressen vinden het lastig om in de hoogte goed en zuiver te zingen. Dit komt omdat je op een gegeven moment moet overschakelen op je kopstem. Wanneer je dat niet doet, ga je al snel afgeknepen klinkende klanken produceren en wordt het moeilijker om zuiver te zingen. De kopstem klinkt iets "vrouwelijker", maar zorgt ervoor dat je meer controle houdt en bovendien je stem minder belast. Kopstem gebruik je door je strottenhoofd te kantelen en zorgt ervoor dat je met meer lucht kunt zingen zonder dat het al te veel moeite kost. Je kunt je kopstem gemakkelijk vinden door het geluid van een huilende puppy of wolf na te doen. Je zult dan voelen dat je gemakkelijker hoge noten haalt en daarvoor

'ZORG ER ALTIJD VOOR DAT JE OP ZO'N MANIER ZINGT DAT JE GEEN PIJN KRIJGT, OOK NIET NA EEN OPTREDEN VAN ANDERHALF UUR'

3. Het is misschien heel ontspannend om voor een optreden een stickie op te steken, maar doe het toch maar niet. Ten eerste is, zoals we al eerder aangaven, rook ontzettend slecht voor je stem, en ten tweede is het meestal geen goed idee om stoned als een garnaal een podium te bestijgen. Het is, met name als je nummers zingt die het publiek goed kent, erg vervelend als je opeens je tekst vergeet. Daarbij ben je met een helder hoofd ook een stuk trefzekender. Als je in een reggae-band zit, mag je dit advies natuurlijk meteen vergeten.

4. We zijn het met je eens dat de uitvinder van de airconditioning de Nobelprijs verdient. Toch is airco niet echt geweldig voor je stem. De lucht die door een airco-systeem een ruimte wordt ingeblazen is niet vers en bovendien vaak behoorlijk droog. Net als alcohol zorgt dat ervoor dat je een droge keel krijgt en snel schor wordt.

5. Je bent flink verkouden, maar het afzeggen van een optreden is je ergste nachtmerrie. Als het ook maar enigszins te regelen is, stap dan toch niet het podium op, maar kruip je nest in en ziek uit. Zingen met een flinke verkoudheid, of erger, een keelontsteking, is namelijk schadelijk voor je stem. Bovendien klink je met een verkoudheid al snel alsof je een zak meel hebt ingeslikt, dus ook het publiek doe je hier geen plezier mee.

minder kracht hoeft te gebruiken. Dat betekent dat je je strottenhoofd hebt laten kantelen.'

TIP 5: DOET HET PIJN? DAN DOE JE IETS NIET GOED

'De belangrijkste tip is tot slot misschien wel de volgende: wanneer het pijn doet, dan doe je het verkeerd. Het is niet erg als je je een beetje moet inspannen, maar pijn is een slecht signaal. Pijn is uiteindelijk ook een indicator dat je je stem aan

het beschadigen bent. Zorg er dus altijd voor dat je op zo'n manier zingt dat je geen pijn krijgt, ook niet na een optreden van anderhalf uur.'