

Zing!

Leesexemplaar

© 2020, Ann Van den Broeck en Van Halewyck
Van Halewyck maakt deel uit van Pelckmans uitgevers nv
pelckmansuitgevers.be
Brasschaatsteenweg 308
2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van *Zing!* hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp: Studio Rubio
Boekverzorging: Filip Coopman — tinxz.be
Illustraties: Dave Van Beethoven

D/2020/7104/18
ISBN 978 94 6383 127 7
NUR 660

pelckmansuitgevers.be
annvandenbroeck.be
iedereenkanzingen.be



pelckmansuitgevers.be
[ann.vandenbroeck.73](https://www.facebook.com/ann.vandenbroeck.73)



[pelckmansuitgevers](https://www.instagram.com/pelckmansuitgevers)
[annvandenbroeck13](https://www.instagram.com/annvandenbroeck13)



[PelckmansUitg](https://twitter.com/PelckmansUitg)

Zing!

*Tips en tricks om je
stem juist te gebruiken*

ANN VAN DEN BROECK

Van Halewyck

LEGENDE

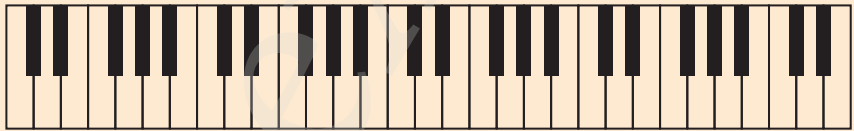
C D E F G A B C
do re mi fa sol la si do

C₄ = de centrale C op het pianoklavier C₅

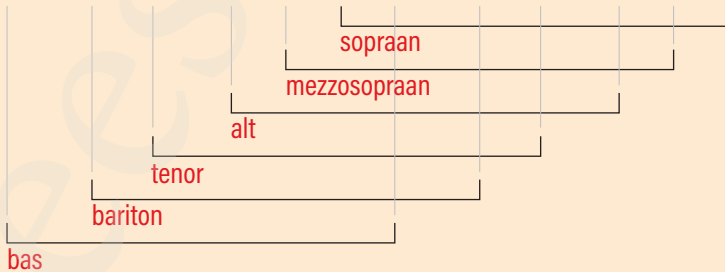
Detailed description: A musical staff in treble clef showing the notes of a major scale from C to C. The notes are C, D, E, F, G, A, B, and C. Below each note is its letter name and its solfège name in red: C (do), D (re), E (mi), F (fa), G (sol), A (la), B (si), and C (do). A downward arrow points from the first C to the text 'C₄ = de centrale C op het pianoklavier'. A downward arrow points from the final C to the text 'C₅'.

(rein) octaaf
bestaat uit 5 hele en 2 halve tonen

Detailed description: A musical staff in treble clef showing the intervals of an octave. The notes are C, D, E, F, G, A, B, and C. Red numbers above the notes indicate the intervals: 1 (C to D), 1 (D to E), 1/2 (E to F), 1 (F to G), 1 (G to A), 1 (A to B), and 1/2 (B to C). A bracket below the staff spans from the first C to the final C, with the text '(rein) octaaf' and 'bestaat uit 5 hele en 2 halve tonen' below it.



C₂ D₂ E₂ F₂ G₂ A₂ B₂ C₃ D₃ E₃ F₃ G₃ A₃ B₃ C₄ D₄ E₄ F₄ G₄ A₄ B₄ C₅ D₅ E₅ F₅ G₅ A₅ B₅ C₆ D₆ E₆



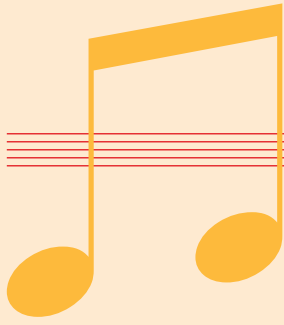
INHOUD

INLEIDING		8	Stemtypes		52
			Hoe bepaal je je stemtype?		52
01 ANATOMIE		11	Tessituur of stembereik		56
Bouw		12	Stem in beeld		59
Werking: hoe ontstaat klank?		13	Timbre en kwaliteit		64
			Timbre		64
			Kwaliteit		68
02 ADEMEN		19	04 IN DE PRAKTIJK		71
Lichaamshouding		20	Opwarming		72
Bekken		23	Je lijf opwarmen		72
Ademsteun		26	Je gezicht opwarmen		76
Middenrifademhaling		26	Je stem opwarmen		77
Borststademhaling		28	Zangtechnieken		81
De pyramidalis		29	Borststem		81
Stabiele klanken maken en zingen met ademsteun		32	Kopstem		89
			Zingen zonder spanning		96
03 VIND JOUW STEM		43	Mijn vocale oefeningen		98
Iedereen kan zingen		44	Oefeningen in souplesse		103
Van spreken naar zingen		48	Vals zingen		105
Op zoek naar je natuurlijke spreektoonhoogte		48	Vibrato		106
Kopstem versus borststem		49	Klinkers kleuren		110
Resonantieruimtes		50	Engelse uitspraak		112

Heb je vragen of opmerkingen?
Wil je graag wat van je zangkunsten laten horen?
Of wil je dit boek graag onder begeleiding in de praktijk omzetten? Ga dan naar www.iedereenkanzingen.be



Songs instuderen en afwerken		116	06 PLANKENKOORTS		157
Repeteren, repeteren		121	Ademen		158
05 ONDERHOUD		123	Focussen		159
Je stem verzorgen		124	EFT-tapping		161
Voeding en geneesmiddelen		124	Sluimerstand		163
Beweeg in zuivere lucht		128	Kleding		163
Hou je huis (en je stem) vochtig		130	Toiletbezoek		165
Vermijd fluisteren		132	Droge mond		165
Vermijd keelschrapen en kuchen		132	Stress bij sterren		165
Was je handen		133	Emotionele stress		168
Warm op en blijf warm		133	DANKWOORD		171
Stop met roken		136	Geraadpleegde literatuur		184
Zanglessen nemen		138	Fotoverantwoording		184
Stemproblemen		140			
Stembandknobbels en -poliepen		140			
Reflux		143			
Hormonen en stemverandering		145			
Mutatie		146			
Zwangerschap		149			
Menopauze		151			
'Een goede stem moet in het vet liggen'		153			



INLEIDING

Leesexemplaar

INLEIDING

Iedereen kan zingen

Ben jij een enthousiaste muzikliefhebber? Kun je zingen, maar ontbreekt het je nog aan een goede zangtechniek? Ben je benieuwd wat een goede ademhaling met je vocale capaciteiten doet? Of hou je van zingen, maar weet je niet hoe eraan te beginnen? Dan heb je het ideale boek in handen.

Zelf ben ik al mijn hele leven in de ban van zingen. Als kleuter was ik constant melodietjes aan het neuriën. Heel mijn jeugd zong ik bij een geweldig kinderen-jeugdchoor (De Konsinjoorkes) en ik droomde ervan om van zingen mijn beroep te maken. Ik volgde een opleiding aan het Conservatorium van Brussel (drama – optie musical) en Antwerpen (klassieke zang) en ik nam met volle teugen de zangtechnieken in me op die werden aangereikt. Die technieken hielpen me om nog meer mooie muziek te kunnen zingen met meer gemak en met meer vocale (en virtuoze) mogelijkheden. Toen ik afstudeerde, kon ik als actrice meteen aan de slag bij de televisie, en drie jaar later had ik mijn eerste hoofdrol in een musical te pakken. Ondertussen zijn we 20 jaar verder en ben ik heel wat ervaringen rijker.

In dit boek vertel ik jullie alles over een goede stemtechniek. Alles wat erin staat is gebaseerd op mijn eigen ervaringen tijdens mijn kindertijd, mijn opleidingen en mijn werkervaring voor de televisie en in het theater. Ik deel graag de tips en tricks met jou die me zelf enorm hebben geholpen. Sommige weetjes en trucjes die ik nog steeds gebruik zijn al 30 jaar oud. Ik ontdek er nog elke dag! Je stem blijft evolueren en dat maakt zingen enorm boeiend.

Daarnaast voel ik me erg gelukkig als ik zing, en voel ik me slechter in mijn vel

wanneer ik een paar dagen niet heb gezongen. En dat is niet zo vreemd als het lijkt. Zingen heeft immers een aantal bijzondere voordelen.

Zingen met een goede ademtechniek heeft een positieve invloed op je welzijn. Je longen en je ademhalingsspieren zijn door het veelvuldige en juiste gebruik in een veel betere conditie. Door de diepe ademhaling die je bij zingen gebruikt, verbetert je bloedsomloop waardoor de cellen in je lichaam meer zuurstof krijgen en beter functioneren. Je gecontroleerde ademhaling zal je hartslag vertragen. De ademhaling van iemand die zingt is vergelijkbaar met de ademhaling van iemand die yoga beoefent. Zingen kan dus ook gunstig zijn voor wie last heeft van een hoge bloeddruk. Je traint op datzelfde moment ook de spieren van je bovenlichaam, zoals je buikspieren, waardoor je uithoudingsvermogen vergroot. Sporten zal dus eveneens makkelijker zijn wanneer je regelmatig zingt.

Als je zingt, nemen de hoeveelheid antistresshormonen en endorfines toe. Die geven je een gelukkig gevoel én ze werken pijnstillend. Ook oxytocine komt vrij, het knuffelhormoon. Dit zorgt voor minder angst en meer ontspanning. Lees: stressverlagend en dus goed voor de weerstand. Zingen produceert met andere woorden dezelfde feelgoodhormonen als wanneer je chocolade eet of seks hebt.

Zingen heeft een positief effect op de emotionele ontwikkeling van je brein. Je empathisch vermogen zal positief evolueren. Je traint je hart, je traint je longen, dus zou je in principe zelfs langer moeten leven. Door met je stem de ruimte in te nemen, heb je ook het gevoel dat je lastige emoties van je af kunt zingen. Door te zingen voel ik me energiever, minder gestresseerd en sta ik positiever in het leven! Ervaar diezelfde positiviteit door jouw stem te ontdekken samen met mij en met dit boek. Jouw stem met zijn eigen kleur en karakter, die uniek en echt helemaal alleen van jou is.

Veel plezier!

Leesexemplaar





ANATOMIE

01

Leesexemplaar

ANATOMIE

Als je goed wilt kunnen zingen of je stem en je ademsteun juist wilt leren gebruiken, is het belangrijk dat je weet hoe je stemapparaat in elkaar zit. Wanneer je je strottenhoofd visueel kunt voorstellen of wanneer je een beeld krijgt bij vreemde woorden zoals 'diafragma' en hun functie begrijpt, dan wordt het veel gemakkelijker om de zangtechnische oefeningen juist uit te voeren. Je hebt een duidelijk beeld voor ogen van waar de lucht vandaan komt, waar hij naartoe gaat, welke spieren er ontspannen en welke juist hard aan het werk zijn, waar je je klank naartoe moet richten enzovoort.

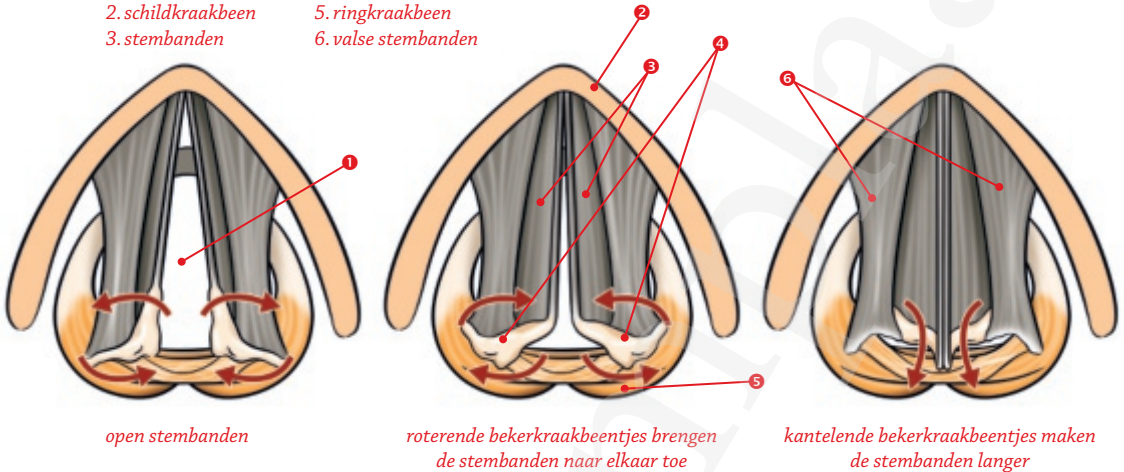
Om te weten waar je stembanden liggen en hoe je klank tot stand komt, kijken we eerst even naar het strottenhoofd.

Bouw

Het **strottenhoofd** is je schatkist waarin je stembanden bewaard worden. De stembanden liggen horizontaal in het strottenhoofd of de larynx. De larynx bestaat uit verschillende onderdelen. Vooraan heb je het **schildkraakbeen**, dat onze stembanden beschermt. Het vormt een puntje dat we aan de buitenkant van onze keel kunnen voelen. Bij sommige mensen kun je dat puntje ook heel duidelijk op en neer zien bewegen bij het spreken of slikken. Langs de binnenkant hechten de stembanden zich in dat puntje vast aan het schildkraakbeen. Aan de achterkant hechten de stembanden zich vast aan de **bekerkraakbeentjes**. Die zitten boven op het **ringkraakbeen** dat zich bovenaan de luchtpijp bevindt. De bekerkraakbeentjes kunnen roteren en kantelen. Ze kunnen de stembanden naar elkaar toe bewegen, dus sluiten, en uit elkaar halen. Door naar achteren te kantelen, maken ze de stembanden langer en kan er een

BOVENAANZICHT DOORSNEDE STROTTENHOOFD

- 1. luchtpijp
- 2. schildkraakbeen
- 3. stembanden
- 4. bekerkraakbeentjes
- 5. ringkraakbeen
- 6. valse stembanden

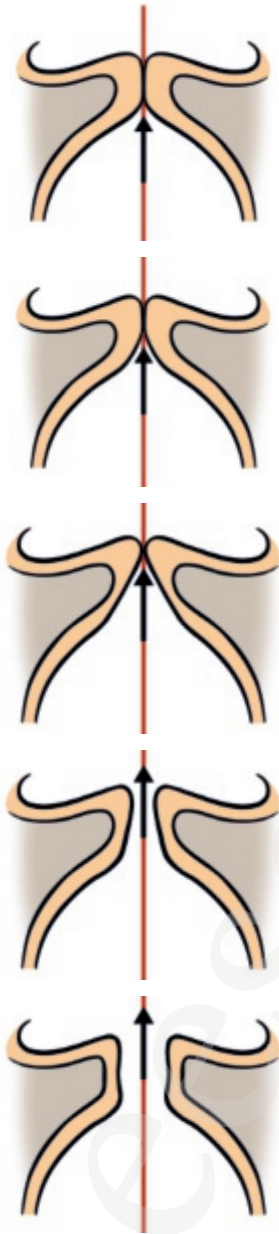


hogere toon worden geproduceerd. Bij het naar voren kantelen worden de stembanden korter, ontspannen ze meer, en ontstaat er dus een lagere toon. Aan het schildkraakbeen is bovenaan het **strotklepje** bevestigd. Dit zorgt ervoor dat je je niet verslikt in je eten of drinken. Als er voedsel aankomt, maakt het strotklepje een bruggetje over de luchtpijp zodat er geen voedsel in de luchtpijp terecht komt. Is je voedsel doorgeslikt, dan gaat het klepje weer rechtop staan.

Werking: hoe ontstaat klank?

Bij het stemloos in- en uitademen zijn de stembanden uit elkaar. Wanneer ze bij het uitademen tegen elkaar gedrukt worden, ontstaat er klank en spreken of zingen we.

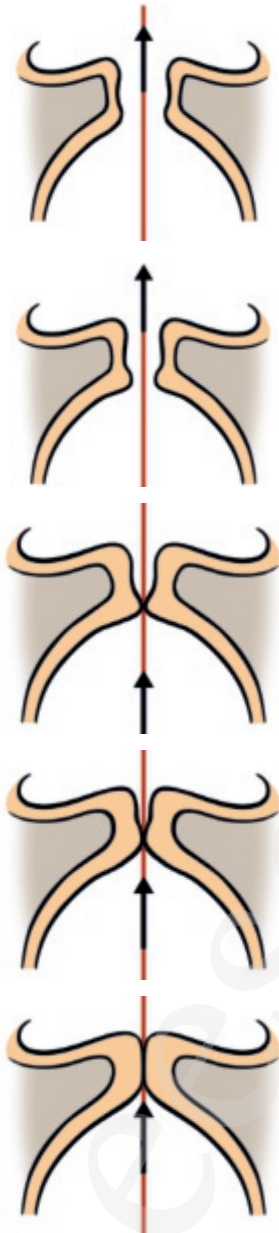
De stembanden zijn ligamenten die kunnen bestuurd worden door de bekerkraakbeentjes en de spieren. Rondom deze ligamenten en spieren zit beweegbaar slijmvlies. Doordat er lucht passeert langs deze slijmvliesen wordt er een soort van vacuüm gecreëerd. Je kunt het vergelijken met een trein die langsrijdt wanneer je op het perron staat te wachten. Het lijkt wel of je wordt



meegezogen. Dat gebeurt er dus met die slijmvliezen. Ze worden naar elkaar toe gezogen door de lucht die passeert en maken een opwaarts rollende beweging. Onder de stembanden ontstaat er een ophoping van lucht: luchtdruk. De druk zal op een bepaald moment niet meer houdbaar zijn en de stembanden worden uit elkaar geduwd. Daarna zal er opnieuw lucht passeren en worden de slijmvliezen weer naar elkaar toe gezogen. Dat herhaalt zich voortdurend (het Bernoulli-effect).

Als deze beweging, of trilling, 440 keer per seconde wordt gemaakt, krijg je een bepaalde toon te horen. Je zingt dan een A of een la. (Die toon is de kiestoon die je lááááng geleden te horen kreeg bij je vaste telefoonlijn voor je het nummer invoerde. Ook een stemvork geeft deze toon aan.) We spreken over **440 hertz (Hz)** om deze trillingen per seconde aan te duiden. Trillen we sneller, dan krijgen we een hogere toon. Trillen we trager, dan krijgen we een lagere toon.

Ook ons volume wordt bepaald door de beweging van het slijmvlies. Hoe sterker de luchtstroom, hoe groter de bewegingen van het slijmvlies en hoe groter het volume dat we naar buiten brengen. Toch moeten we ervoor waken dat we niets gaan forceren. Door luider en luider te willen zingen, kan het gebeuren dat je spieren beginnen op te spannen om je actie extra kracht te geven. Maar deze actie zal je alleen maar tegenwerken. Er zal spanning ontstaan op je strottenhoofd en je stembanden zullen niet meer vrij kunnen bewegen. Je actie heeft met andere woorden het tegenovergestelde effect.



Ook bij heel zacht zingen kun je de neiging hebben om je keel dicht te knijpen en de minste onderbreking in de luchtstroom zal hoorbaar zijn.

Daarom is een goede **ademsteun** onontbeerlijk. Zingen met ademsteun betekent kortweg dat je je middenrif en alle spieren daar rondom moet beïnvloeden om je adem te kunnen controleren. Op die manier werk je aan een verbetering van je stemtechniek, zul je niet meer hees worden, heb je meer vocale kracht, ben je in staat om noten veel langer aan te houden en kun je hoger én lager zingen dan daarvoor. Hoe dit precies in zijn werk gaat, komt later nog aan bod. Om goed te zingen moet je je luchtstroom perfect kunnen controleren. De luchtstroom moet zo stabiel mogelijk zijn om de beste klank te vormen. Dit kost je behoorlijk wat energie. Zingen is dan ook topsport! Verder moet je ervoor zorgen dat je je spieren ontspant en dus spierspanning vermijdt.

Verderop in dit boek, vooral bij de oefeningen, zal ik vaak spreken over een ingebeeld spiegelkje dat je voor je mond moet houden en dat niet mag bewassen. Dit idee van 'je lucht tegen te houden' moet je zowel bij grote als kleine volumes toepassen om op een optimale manier je stemapparaat te laten werken. Klinkt dit als Chinees in je oren? Geen paniek! Dit wordt allemaal duidelijk wanneer we aan de zangoefeningen beginnen.

Ik vertelde je al dat je bekerkraakbeentjes kunnen draaien en kantelen. Ook je strottenhoofd kan bewegen. Het is dus heel belangrijk om de spieren rondom je larynx altijd soepel en ontspannen te houden. We



gaan uit van deze basis: als je laag zingt, zit je larynx laag; zing je hoog, zit je larynx hoog.

Leg je duim en wijsvinger even rond de voorkant van je keel, waar je je strottenhoofd voelt liggen. Zing een lage noot en voel hoe je strottenhoofd zakt. Produceer nu een hoge noot en voel hoe je strottenhoofd omhoog beweegt. Speel maar even met hoge en lage noten en ontdek deze werking van de larynx.

Maar je kunt je strottenhoofd ook op en neer bewegen om de klankkleur donkerder of lichter te maken. Of je nu een hoge of een lage toon zingt, je kunt je toon aanhouden en de kleur van die toon donkerder maken door je strottenhoofd omlaag te bewegen. Of omgekeerd kun je je toon lichter maken van kleur door je larynx omhoog te bewegen. Dit klinkt vast heel abstract, want je hoeft je hoofd niet mee te bewegen.

Leg je vingers nog maar eens op je strottenhoofd en ontdek deze bewegingen eigenhandig. Ik voel het heel duidelijk wanneer ik een klank inzet en er dan een zware, opera-achtige klank van maak. Ik ga dus niet hoger of lager zingen, maar ik blijf dezelfde toonhoogte aanhouden. Probeer maar! Voel je je strot ook zakken? Bijzonder, niet? En dit is nog maar het topje van de ijsberg van hoe deze wonderlijke kleine spiertjes van stembanden en alles errond functioneren.

