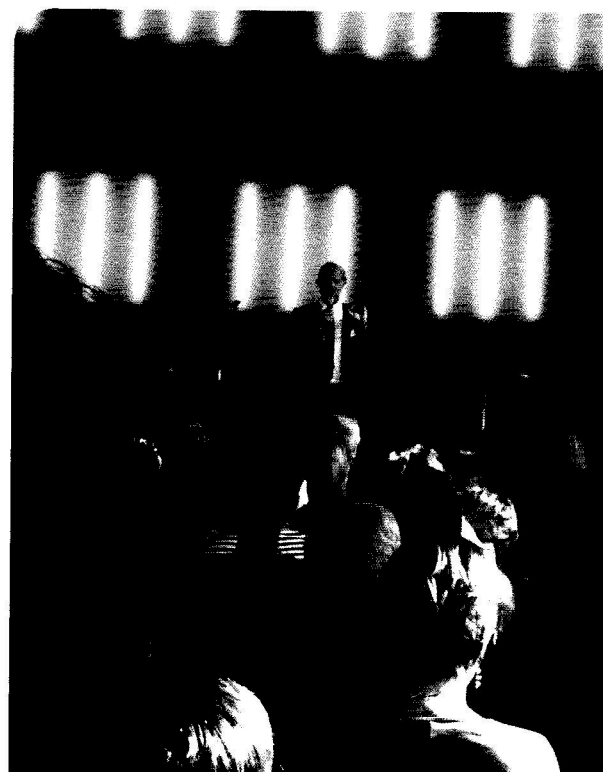


naar aanleiding van lezing drs. Kees Blase

De werking van adem en klank op het hart

De adem is de sleutel om het lichaam in de veilige modus te zetten'. Dat was het uitgangspunt van de lezing van Kees Blase, medisch fysicus, neurobioloog en andragoloog, tijdens het ochtendprogramma. Omdat stress over het algemeen geen positieve invloed heeft op het zingen, is zo'n veilige modus – in plaats van de 'fight and flight' modus die tijdens optredens op de loer ligt – voor een zanger een begerenswaardig ideaal. Om het lichaam te helpen in deze ideale toestand te komen, is de methode HeartQ ontwikkeld.



verslag van lezing Margreet Honig

Zingen vanuit de adembeweging

Direct aan het begin van de lezing benadrukt Margreet Honig hoe precair het onderwerp adem is: één woord teveel kan al maken dat de student, ook na een goede les, toch weer in de war is. Het is dus belangrijk, aldus Margreet, dat je als docent weet wanneer je je mond moet houden: "Je stuurt je leerling het liefst met een vraag naar huis." Zingen is sowieso iets waar snel verwarring over kan bestaan: "Je kunt iemand iets uitleggen, maar de ander interpreteert dat wat je zegt vaak weer totaal anders."

door Ineke van Doorn

Adem is belangrijk en bepaalt 70% van het zingen. "De adem loopt altijd voorop" en gaat over muziek, muziek, muziek. We willen muziek zingen en een verhaal vertellen. Dat is waardoor je van de adembeweging heel veel leert. Als je naar muziek luistert, zit je in een beweging. Iedereen beweegt, ook de luisteraars. Muziek beweegt ook, er zijn frases, er is dynamiek.

Voor Margreet Honig is de adem een stromende adem, als de streek van een vioolstok. De adem kan niet losgemaakt worden van de muziek en staat gelijk aan ontroering. Als voorbeeld vertelt ze over de workshop die ze gaf in Sleswijk Holstein waar haar collega zijn vioolstudenten liet ademen met de stok. Heel inspirerend was dat.

"Muziek is een ononderbroken stroom van lucht die bepaald wordt door weerstand." Margreet gebruikt nooit het woord ademsteun, maar wel de Franse termen 'appui' en 'soutien'. Deze moet je met elkaar in balans brengen. Ze combineert tijdens het lesgeven haar kennis graag met beeldspraak. Dat we tegenwoordig meer over de stem en de adem weten helpt ons om de juiste beeldspraak te kiezen, om de stroom op een of andere manier aan mensen uit te leggen.

De waarheid kan nooit in formules gevat worden, want de waarheid is voor Margreet de ervaring. Wat is mijn ervaring met mijn lichaam, met mijn adem? Dat is ook het moeilijke als docent, de ervaring kun je niet doorgeven. Ze vindt dus ook dat haar zangers het in hun eentje moeten opzoeken. Het is daarom soms een eenzame weg. Door de adem worden we met onszelf geconfronteerd, er komt meteen iets persoonlijks bij. Je kunt een ander echter niet ontroeren als je niet de eerlijkheid van het experiment en de ervaring aankunt.

Margreet lacht veel met haar leerlingen. Lachen geeft vertrouwen. Als dat er niet is dan gebeurt er niets. Innerlijk vertrouwen is nodig. Haar plaats is tussen de zangers. Ze probeert ze over de brug te trekken om met haar mee

te komen. De brug is barmhartig, hij draagt je. Als je ze zover krijgt dat ze met je meegaan, ontstaat een persoonlijke klank. Daarom studeer je hard, al doende leer je. Ademstroom moet gestuurd worden en als zanger heb je dan ook te maken met twee dingen: stem én adem. Dit moet met discipline gestudeerd worden, het is niet gewoon maar een beetje stromen.

Margreet werkt veel met de zij. Als we echt goed en vrij inademen, dan voel je een beweging in de zij die enorm belangrijk is voor het open houden van de keel. De spieren zetten aan de zijkant ter hoogte van de onderste ribben uit. Als je lacht dan gaat de zij vanzelf mee bewegen. Dat is steunen. De maag is de persoonlijkheid, daar wil ze geen spanning op hebben. De buik en ook de maag blijven dus los en mogen niet blokkeren. De adem begint altijd aan de voorkant. Van daaruit stroomt het naar de rug. De hoogste tonen voel je in de rug, laag boven het bekken. Het duurt een tijd voor je dit alles kunt. Het is echt streektechniek.

Een toon die je maakt om indruk te maken op een publiek is meestal een harde toon, met veel volume. Dat kan twintig minuten spectaculair zijn, zegt Margreet, maar daarna niet meer: muziek moet ergens over gaan. Ook over de gene die staat te zingen. We moeten de moed hebben te laten zien dat we net zo kwetsbaar zijn als de ander.

Margreet houdt daarom van zangers als Olga Peretyatko en Dietrich Fischer-Dieskau. Ook houdt ze van Ella Fitzgerald, bijvoorbeeld wanneer deze het lied zingt "Why was I born". Dat is ontroerend, die nuances, het soms gewoon laten waaien van die adem. Sommige zangers treffen haar in de ziel. Als het zingen alleen mechanisch is, dan gaat ze in de pauze weg. Maar als de adem stroomt, dan wordt ons dat geleerd door de muziek en dat is het allermooiste. Het meeste echter luistert ze naar viool en cello: om dat vibrato te krijgen! Dat inspireert haar tot in haar diepste wezen.