VAN CAFÉ
NAAR CARRÉ

Van café naar Carré
Maak werk van je stem

ISBN/EAN boek: 978-94-93440-47-0
ISBN/EAN e-book: 978-94-93440-48-7
NUR-code: 660

Copyright © Saskia Paërl 2026
Eerste druk

Redactie: Giséla Fidder, Expertboek
Vormgeving: Lale Layla Yavuz, Expertboek
Foto auteur: Caroline Colon
Illustraties: Fridtjof Rooda, Hetty Paërl-van Driel, Saskia Paërl
Uitgever: Expertboek (expertboek.com)

BELANGRIJKE NOOT VOOR DE LEZER
De intellectuele eigendoms- en auteursrechten © van de inhoud en omslag van dit boek berusten bij de auteur. Kleine citaten met expliciete bronvermelding zijn toegestaan. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Website auteur: stemacademie.nu
Website uitgever: expertboek.com

DISCLAIMER
De auteur heeft zich ingespannen interessante informatie te verschaffen. Daarbij heeft zij gestreefd naar juistheid en volledigheid van deze informatie, maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld; toepassing hiervan verschilt uiteraard per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van onjuiste of ontbrekende informatie als gevolg van interpretaties van het boek. De lezer is verantwoordelijk voor de beoordeling van de bruikbaarheid van de informatie in de vertaalslag naar de eigen, persoonlijke situatie.

DUURZAME WIJSHEID
Expertboek levert graag een bijdrage aan een beter klimaat. Daarom laten we ook voor dit boek bomen planten in zowel Nederland als het buitenland. Zo dragen we bij aan duurzame wijsheid.

VAN CAFÉ NAAR CARRÉ

Maak werk van je stem

SASKIA PAËRL

'Koop dit boek niet als je niet in wonderen van jouw stem gelooft.

Als je niet in de magie van jouw klant gelooft en als je niet wilt ontdekken wat jouw Stempotentie inhoudt…

Want jouw stem is jouw spiegel van jouw ziel.

En juist deze spiegel gebruikt Saskia als katalysator om jou te helpen met het (her)ontdekken ervan. En vooral het bewust en juist gebruik maken ervan!

Zingen en spreken zijn geen gescheiden werelden: in beide vormen maak je geluid dat iets overdraagt. De toon waarop je iets zegt, ís al communicatie.'

Met als doel? Simpel: magie creëren en anderen (jouw publiek!) te raken en mee te nemen op jouw reis!

Nou, ik zeg: ga je mee op reis op zoek naar jouw (zielen)stem?

Lees dan dit boek! GO GO GO!'

Aramik Garabidian

'Het gebruik van je stem is te trainen. Hoe je dat doet beschrijft ze in dit boek. Ik heb dat zelf bij Saskia ervaren.

Ik was nog niet eens geboren toen Saskia al op de bühne stond, 54 jaar kennis en ervaring in 157 bladzijden samengevat. Prachtig!

Hugo Bakker

♫♫♫

'Ik dacht dat dit een leuk boek over zingen zou zijn. Fout. Het is een liefdevolle schop onder je ademhaling. Maar het gaat niet alleen over zingen. Wat ik leerde: Je stem liegt nooit (helaas).

Techniek geeft vrijheid (als je stopt met stoer doen). Adem is stijl, charisma én levensreddend bij hoge noten. Je kunt dus gewoon leren zingen. Zelfs als je moeder zegt dat het beter is als je playbackt.

En het persoonlijke verhaal met rake, soms rauwe levenslessen houdt je aandacht vast, zelfs als je nooit van plan bent te zingen. Geen trucjes dus, maar een vakmatig én menselijk boek dat laat horen wie je bent voordat je iets zegt.

Aanrader voor professionals die hun stem serieus willen inzetten.'

Chi-ling Chu - Coach voor ouders van transgenderkinderen

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord **09**
Inleiding **15**

DEEL I JOUW STEM ALS GEHEIM WAPEN

1. Wat niemand je vertelt over stemgebruik **22**
2. De mythe van de aangeboren zangstem **28**
3. Je adem als startpunt van stijl **33**
4. Je zangstem als instrument om te spreken **39**
5. Charisma is controle over je uitademing **44**

DEEL II JOUW STEM, JOUW STIJL

6. Klink niet als iemand anders **48**
7. Leer hoe muzikale helden met hun stem omgaan **52**
8. Kies liedjes die jouw stem laten vliegen **59**
9. Improviseer zonder schaamte **66**
10. Gebruik je eigen stem, niet die van Beyoncé of Callas **69**

DEEL III JOUW STEM BEHOUDEN MET DE JUISTE TECHNIEKEN

11. Ga goed voorbereid naar je optreden: betover je publiek **72**
12. Ademen als een pro: hoe je lichaam je stem draagt **80**
13. Klinken zonder kramp: spelen met toon en ruimte **97**
14. Je stem als versnellingsbak: schakelen zonder te horten en stoten **104**
15. Niet harder, maar slimmer: de kunst van microfoongebruik **117**

DEEL IV JOUW STEM IN ACTIE

16. Wat als je nu echt je HELE stem gaat gebruiken? **128**
17. Hoe klink je als je spreekt zoals een zanger? **133**
18. Hoe laat je jezelf zien met alleen je stem? **138**
19. Wat gebeurt er als je stem jouw tekst gaat dragen? **140**
20. Ben je klaar om jezelf te laten horen? **142**

Hoe nu verder? **145**
Over de auteur **147**
Verantwoording en dank **157**

Voor de grote liefde van mijn leven Yits,
zonder wie dit boek er nooit was geweest

VOORWOORD

De aanleiding voor dit boek
Ik prijs mij gelukkig, ik ben een welvaartskind. Mijn moeder had dat geluk niet. Zij moest op haar veertiende van school om haar vader te vervangen in de kruidenierswinkel. Haar droom was actrice worden, maar daar had je diploma's voor nodig. Die kans kreeg ze nooit.

Toen mijn oma hertrouwde, werd het voor mijn moeder thuis onleefbaar. Ze kon niet verdragen dat een andere man in het bed van haar moeder sliep. Ze zei tegen mijn oma: 'Als jij gaat trouwen, trouw ik twee maanden eerder. En dat gebeurde.

Mijn moeder leerde mijn vader kennen in de kruidenierswinkel van mijn oma, waar hij boodschappen deed. Hij was 37, mijn moeder 17. Ze wilde dolgraag kinderen en toen ze 18 was, werd ik geboren. Mijn zusje Astrid kwam tweeëneenhalf jaar later. Een jonge moeder is een geluk voor kinderen. Ik denk dat ik mijn goede gezondheid daaraan te danken heb.

Het drama
Mijn moeders huwelijk liep echter gruwelijk mis.

Iedere dinsdagavond zaten er veertien Jehova's Getuigen in ons huis voor Bijbelstudie. Op een avond spraken ze over de parabel van het Laatste Oordeel uit Mattheüs 25. In een schriftje dat ik van mijn moeder heb, lees ik hoe ze zich voelde: een meisje van achttien dat werd vernederd in haar eigen huis, met een baby in de wieg. Mijn

moeder werd uitgemaakt voor 'Bok' en moest vooral niet denken dat ze mijn vader als 'Schaap' van zijn ziel en zaligheid kon afhouden.

Ik herinner me hoe mijn vader op zijn kerkorgel speelde en luidkeels psalmen zong in ons rijtjeshuis. De buren werden er gek van en mijn moeder kreeg een zenuwinzinking en werd wakker in het ziekenhuis. In 1962, na vijf jaar huwelijk, wilde ze scheiden. Mijn vader eiste de voogdij. Ik was nog maar acht jaar, maar weet nog dat ik riep: 'Als ik bij papa moet wonen, ga ik mij verschrikkelijk gedragen!'

Mijn eigen dromen

In de laatste klassen van de basisschool droomde ik weg. Mijn moeder vond een perfect compromis tussen het waarmaken van haar droom om actrice te worden en een fantastische moeder voor mijn zusje en mij te zijn. Bijna iedere woensdag-, zaterdag- en zondagmiddag speelde zij de hoofdrol in Tom Poes bij Roberti's Jeugdtoneel.

Ik kon niet wáchten tot we naar een theater mochten! Kun jij je voorstellen hoe trots ik mij voelde als 400 kinderen in de zaal loeihard 'Tom Poes!' riepen? Mijn moeder was beroemd!

Na elke voorstelling was er een beloning voor mijn zusje en mij. Bij de Suikerfabriek een doos met 100 suikerzakjes; bij de behangselfabriek een behangselboek, tijdens Sinterklaas een snoepzak, bij de sigarenfabriek sigarenbandjes (ik spaarde onmiddellijk sigarenbandjes en begon met 200 stuks), bij de drukkerij een boek met drukfouten, tijdens Koninginnedag vlaggetjes.

> *'Ik ga rijk en beroemd worden, trouwen en kinderen krijgen.'*

Mijn moeder was nog maar 23, maar sterk. Zij wilde dat wij wél onze dromen zouden najagen. 'Doe wat je wilt, gekletst wordt er toch', zei ze. De vonk sloeg definitief over toen mijn moeder langspeelplaten van Maria Callas kocht.

> *'Zingen betekent ademen. De adem vrij laten stromen, zodat zoveel mogelijk adem in klank wordt omgezet.'*

De kracht van de stem

De stem van Maria Callas liet me voelen wat zingen is: dramatiek. Opera hoorde erbij. Er was thuis genoeg drama om me in haar operarollen te herkennen.
Het waren de jaren zestig, een bloeiende tijd. Ik ging naar de IVKO-school. Er waren Damslapers en hippies in het Vondelpark, maar ik koos mijn eigen pad. Discipline werd een tweede natuur. Ik haalde mijn havodiploma, veroverde de vrijheid om te studeren en werd als veelbelovend talent toegelaten tot de opleiding Solozang Klassiek aan het Sweelinck Conservatorium Amsterdam.

Leven en doorgaan met ademhalen

Van mijn vader erfde ik de nieuwsgierigheid naar techniek, van mijn moeder de creativiteit en levenswijsheid. Ze zei: *'Wat moet ik doen om zalig te worden? Goed leven!'* en stak weer een sigaretje op. Ze leerde mij om mijzelf vooral niet al te serieus te nemen.

Toen ik 23 was, heb ik het contact met mijn vader hersteld om zijn kant van het verhaal te horen. Ik vroeg hem rustig waarom hij mijn moeder verdriet had aangedaan. Het luchtte mij enorm op om te begrijpen waarom het leven zo gelopen was.

‘Wie de kans krijgt om de confrontatie aan te gaan en te ontdekken waar de pijn ontstaan is, kan gaan zingen van geluk.
Wie dat niet kan, gun ik het uitzingen van verdriet, zodat op zijn minst de adem iets goeds doet voor je lijf.’

Daarom moest dit boek geschreven worden

Ik ben opgeleid tot zangpedagoog klassieke solozang en zangeres en muzikaal leider lichte muziek. Dit boek heb ik geschreven omdat ik wil overbrengen waarom je zuinig moet zijn op je stem en dat je stem zich steeds ontwikkelt. In je ontwikkeling als zanger en voor het behoud van je stem is het belangrijk dat je op een gezonde manier omgaat met je stem.

Ik wil dat je begrijpt wat dit is: In dit boek staat wat ik als zangpedagoog geleerd heb over zingen en wat ik als vocal trainer en stemexpert kan aanleren. Als jij die kennis en vaardigheden hebt, vertrouw je op je hele stem en zing je niet met een klein stukje ervan.

Je krijgt van mij in dit boek informatie en instructies, zodat je jouw stem kunt sturen en corrigeren totdat jouw hele stem er is. Met 11 zangoefeningen en een liedje houd jij je leven lang een gezonde stem.

Ik heb je ‘mijn hele levensverhaal’ verteld met dankbaarheid voor mijn moeder. Ze zei altijd: ‘Ik heb heel veel fouten gemaakt’, maar kijk toch eens wat ze mij voor schitterends meegegeven heeft! Liefde, doorzettingsvermogen en geloof in mijzelf als mens.

Blijf na het lezen van dit boek trouw aan jezelf. Blijf studeren. Gebruik het zingen om je eigen verhaal te vertellen met oprechte emoties. Dan win je net als ik, prijzen op songfestivals, maak je theaterproducties en geef je zangles.

Saskia Paërl

INLEIDING

Overal ter wereld uiten mensen emoties op hun eigen manier met verschillende technieken. Allemaal gebruiken ze hetzelfde instrument: hun menselijk stemapparaat.

Je kunt op talloze manieren horen wat mensen doen en bedoelen als ze zingen. Is het niet fantastisch dat stemmen kunnen samensmelten tot een koor?

Gebruik je hele stem
De meeste zangers gebruiken slechts een stukje van hun stem en laten spieren die daar niet voor bedoeld zijn helpen. Dat is jammer. Het van kinds af aan luisteren en als kind volwassenen nadoen is de reden waarom zoveel zangers op iemand anders lijken. Je kunt pas op de juiste leeftijd met zangoefeningen je stem ontwikkelen. Je stabiliseert je volwassen stem en blijft levenslang zingen.

> Nicolien is zangpedagoog. Ze ontmoette na 20 jaar een oudmedestudent, een zangeres die niet meer op topniveau optreedt. Zij begon met zangles geven, maar moest stoppen toen ze uitgeput raakte, want ze had geen idee hoe ze leerlingen goed moest leren zingen. Toen vroeg zij of Nicolien haar lespraktijk wilde overnemen. Dit was het einde van de carrière van een zangeres en een volgende fase voor Nicolien als juf.

Als je weet wat een docent weet, hoor je van elk geluid waar het vandaan komt. Vergelijk het met een garagehouder die een paar

meter met een auto rijdt en feilloos hoort en kan aanwijzen waar het mankement in de motor zit.

Bij zingen werkt het precies zo. Je stemapparaat is een instrument dat werkt met techniek. Als je weet wat er gebeurt in je instrument, dan kun je reageren vóórdat er schade optreedt.

Weet jij dat je bij een verkoudheid groter moet ademen als je slijmvliezen opgezet zijn? Als je minder intensief gaat ademen, loop je het risico dat je stembanden overbelast raken.
Begin daarom klein en beheersbaar.

Ik reed op de tweede rijstrook in een file met 20 km per uur en moest stoppen omdat er stoom uit de motorkap kwam en mijn voorruit mistig werd. Ik raakte niet in paniek terwijl het verkeer langzaam reed. Vermoedelijk ontsnapte de koelvloeistof van de motor. Ik belde de politie en de ANWB.

De rode kruizen op de matrixborden gingen aan. Het was hemels. De file loste op en auto's raasden op de strook langs mij. De 'Gele Engel' van de wegenwacht zag een scheur in de waterpomp. Er was koelvloeistof weggelekt en de motor stond droog. De berger bracht mijn auto veilig naar de garage en mij naar huis. Het was een kleine reparatie, want ik was direct gestopt. De koppakking was heel, de motor niet oververhit. Als ik was doorgereden, waren de kosten van de reparatie gigantisch geweest.

Dit ben jij
Vergelijk jezelf als zanger met de automobilist in het voorbeeld. De wegenwacht is de zangdocent die direct ziet wat er misgaat en helpt. De garagehouder is de zangpedagoge die het hele mechaniek begrijpt en zorgt dat alles op lange termijn goed functioneert. De monteur is de vocal trainer die de juiste technieken aanleert.

Is het dan niet slim om een zanger te zijn die denkt en zingt als een zangdocent, inzicht heeft zoals een zangpedagoge en kennis bezit van een vocal trainer? Ook al is dat niet makkelijk.

Denk als een zangpedagoog
Als zanger zeg je: 'Er is iets mis met mijn stem.' Je bent ongerust en als het niet verbetert, ben je bang en bereik jij je publiek niet.

Als zangpedagoog zeg je: 'Ik weet wat er mis is met mijn stem en ik herstel het.' Je hoeft als zanger geen les te kunnen geven, maar je moet wel weten wat een zangpedagoog weet. Dán begrijp jij je stem en weet je wat jouw stem nodig heeft. Met alleen de kennis over de algemene basistechniek voor zang weet jij nog niet hoe je met de beperkingen van je stem moet omgaan.

Een stem verandert een leven lang
Je stem verandert gedurende je hele leven en maakt verschillende groeifasen door. Deze groeifasen worden steeds langer naarmate je ouder wordt. Je moet die veranderende perioden van peuter, kind, puber, adolescent, volwassene, menopauze, senior naar bejaard en hoogbejaard herkennen, zodat je juist tijdens die veranderende perioden weet wat je moet doen. Het is magisch om te ontdekken hoe goed je zingt door meer ervaring, terwijl je minder energie hebt. Rem jezelf daarom niet af! Je hebt geen idee wat je grenzen

zijn. Als je jezelf afremt, beperk je jezelf ernstig op alle fronten. Het mechaniek van elke stem is hetzelfde, maar iedere stem verandert op een eigen manier. Je kunt jezelf niet vergelijken met een ander. Iedere stem heeft zijn eigen talenten en zijn eigen beperkingen.

Hier ligt de oorsprong van mijn noodzaak om dit boek voor jou te schrijven.
Lees het van voor naar achter en doe de oefeningen.

Speciaal voor jou als lezer van dit boek krijg je ook een boekbonus. Ga naar stemacademie.nu/boekbonus of scan de QR-code om deze boek–bonus te downloaden.

Leeswijzer
Vanaf het begin dat jij je stem herziet en ontwikkelt, begeleid ik je door het proces met dit boek en de leeromgeving om alles uit je stem te halen. De oefeningen die je tegenkomt, zullen soms makkelijk en soms moeilijk voor je zijn. Wat voor de ene stem makkelijk is, is voor een andere stem moeilijk. Zing ze wel allemaal, sla niets over.

Dit boek is geen roman die je in één keer uitleest. Sommige onder–delen moet je twee keer lezen of zien.

Ik geef je in dit boek de belangrijkste aspecten van goed stem-gebruik. Dan stel ik je voor de keus. Neem je de langste weg, of kies je voor de kortste weg?

In een klassieke ademtechniek gebruik je de hele stem. Als je deze langste weg neemt, kom je waar je wilt zijn en kun je het overzien. Je kunt isoleren, coördineren, je concentreren, zodat je de perfectie bereikt. Dan gaat er een wereld voor je open en heb je ongekend veel mogelijkheden met je stem.
Neem je de kortste weg, dan kom je aan en ben je nergens. Dan kom jij nog steeds je eigen beperkingen tegen.

Het is niet eenvoudig om de adem en daarna de stem te beheersen, maar het is de moeite van het proberen waard.

Quotes van Erica Rooda inspireren je en geven je houvast. De quotes die geen bronvermelding hebben zijn van mijzelf. Voor mijn ontwikkeling als artiest is Erica Rooda nu nog altijd mijn belangrijkste mentor. Ze heeft als docent aan de Academie voor Theater en Dans aangetoond dat dans je niet alleen in discipline en conditie versterkt, maar ook je muzikaliteit verfijnt en je de leert hoe je ruimte gebruikt op het podium. Daarbij heb ik van haar geleerd om te benoemen hoe de spieren van de stem precies bewegen. Praktisch uitgelegd zonder metaforen, zegswijzen of spreekwoorden.

In dit boek heb ik als aanspreekvorm gekozen voor hem. Hiervoor kun je uiteraard ook zij, haar, transgender, intersekse of queer lezen.



DEEL I

JOUW STEM ALS GEHEIM WAPEN

1.

Wat niemand je vertelt over stemgebruik

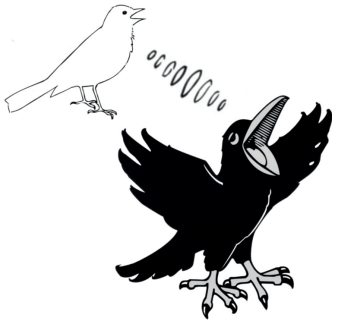
“ ‘Zingen is doen!’

Weet jij hoe diep je stem verbonden is met je lichaam, psyche en persoonlijkheid? Je stem onthult wie jij bent. Als je begint met zingen, denk je dat je stem puur uit emotie voortkomt. Zonder techniek wordt gevoel echter een valkuil. Met een goede stemtechniek verander jij mee met de veranderingen in je lichaam en vind jij jezelf in elke nieuwe fase van je leven opnieuw uit. Dan ervaar je dat jouw stem veel meer kan en veel sterker is dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden.
Als je weet hoe het mechaniek van je stem werkt, laat hij jouw kracht, kwetsbaarheid en lef om te leven horen. Als je dat niet snapt, bestaat de kans dat je stem te klein en te zacht blijft om gehoord te worden.

In dit hoofdstuk ontdek je een laag in je stem die het publiek nooit ziet, maar een zangpedagoog wel kent. Het is het samenwerken van willekeurige met onwillekeurige spieren, pezen en banden, ligamenten, slijmvliezen en het skelet. Het is die verborgen laag die jouw stem verandert van geluid in een geheim wapen. Want wie zijn stem kent, beheerst ook de manier waarop hij zichzelf in de wereld laat horen. Hier ontstaat de magie.

Naarmate je ouder wordt, wordt je zangtechniek beter als je het volgende leert.

Mag ik je een verhaal vertellen? Wij leren dat een kraai krast en dat een lijster prachtig zingt.
Droom er niet van om als kraai te kunnen zingen als een lijster.



Werk als kraai op een manier waarop je met het grootste gemak kunt samenwerken met een lijster.
Want:

“ ‘If hard work beats talent, talent should work harder.’
– Ruud Gullit



Bij een goede ademsteun rust het middenrif in zijn laagste stand op de niet-samendrukbare ingewanden die op het bekken rusten. Die natuurlijke steun verandert nauwelijks als je ouder wordt. Daarin schuilt de kracht van de lage ademhaling: de ondersteuning komt niet van de tussenribspieren, maar van de stabiele basis van het bekken.

Spieren verouderen, maar doordat er voortdurend nieuw spierweefsel wordt aangemaakt en de doorbloeding goed blijft, blijven ze functioneel. Het skelet daarentegen slijt sneller, vandaar dat botontkalking optreedt.

Toch kun je, wanneer je jarenlang met een goede ademsteun zingt, veroudering van de stem grotendeels voorkomen. Zangers die vooral vanuit spierkracht zingen, verslijten de stembanden en moeten vaak rond hun vijftigste ophouden met zingen.

Wie echter geleerd heeft om met het middenrif te zingen, zonder buikspieren te gebruiken, behoudt tot op hoge leeftijd een gezonde, gesteunde adem. Zo kon bijvoorbeeld Herman Schey op zijn tachtigste nog met succes de *Winterreise* zingen, terwijl Jo Vincent op haar achtenveertigste niet meer om aan te horen was.

Je stem is een deel van jouw identiteit. Het is emotie en persoonlijkheid. Als je niet weet hoe je de natuurlijke beweging van de adem maakt en een zangstijl vormt, komt die persoonlijkheid niet naar buiten. Je moet het mechaniek in werking zetten met de techniek. Het beheersen van die verborgen waarheden maakt je stem pas écht tot een geheim wapen.

> *'Je stem is er lang voordat je het podium op gaat en je stem zwijgt pas lang nadat je weer alleen in je kleedkamer bent.'*
> *– Maria Callas*

Techniek geeft ruimte voor emotie

De emotionele zanger verdrinkt in zijn eigen beleving en het publiek wordt niet geraakt. Luisteraars gaan zich zelfs soms ongemakkelijk voelen.

Een zanger die de techniek beheerst, kan emoties sturen en versterken. Daardoor kan hij de luisteraar écht raken. Techniek geeft je de vrijheid om elke emotie te voelen, zonder dat je stem–problemen krijgt.

Ademhaling als stille kracht

Adem is belangrijk, maar zelden wordt goed uitgelegd hoeveel invloed goed getrainde onwillekeurige spieren hebben. Dat zijn spieren die je niet bewust voelt, maar die wel iets veroorzaken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan je hart, strottenhoofdspiertjes, tussenribspieren en het middenrif. Deze geven je adem de energie en zorgen ervoor dat je stem stabiliteit en uithoudingsvermogen heeft tijdens lange optredens en intensief zingen in een studio. Zie ze als jouw persoonlijke verzekering. Wie zijn adem kent en beheerst, kan zijn ademsteun eindeloos laten dragen door het middenrif.

Het kost veel tijd

Een stabiele stem ontwikkel je niet in maanden, maar in jaren. Het duurt tien jaar om een dramatische sopraan technisch volwassen te maken. Datzelfde geldt niet voor een coloratuursopraan, die in twee jaar tot volwassenheid gegroeid is. Elke stem vraagt zijn eigen tijd om technisch volwassen te worden. Het is een investering die zich levenslang uitbetaalt. Laat je niet ontmoedigen.

Je stem onthult wie je bent

Je stem verraadt alles en liegt nooit. Onzekerheid, spanning, vreugde of kracht, het klinkt allemaal door, voordat je het zelf beseft. Dat maakt je stem zo bijzonder. Ze is nooit onecht. Wie vertrouwt op die echtheid, ontdekt dat zijn stem meer kan dan muziek maken. Stemontwikkeling is niet alleen een artistiek, maar ook een persoonlijk proces.

> Op een te groot toneel staat een kleine man. Hij doet mee aan een talentenjacht. Met zweet op het voorhoofd en ogen die fonkelen van zenuwen én liefde, zingt hij. Zijn vrouw met haar grijze knotje zit verwachtingsvol op de eerste rij. Als hij gaat zingen, klinkt het allesbehalve perfect. Het is vals, schor, haperend.
>
> *'Je bent als een wilde Orchidee die slechts van bewondering leeft.*
> *Toch komen er tijden dat men je gaat mijden.*
> *Weet dan dat nog één om je geeft.'*
>
> Ze vinden elkaar volledig in dit moment. Ze verdrinken in elkaar en vergeten alles om zich heen. Het is niet om aan te horen, maar zó lief, zó intens en zo emotioneel, dat iedereen in de zaal stilvalt en meeleeft met hun kleine perfecte wereld.

> Henk zingt zondags in de kerk. Hij heeft een dijk van een niet echt toonvaste stem. Hij beweegt zijn lichaam en zijn hele gezicht bij het zingen. Er zit zoveel eerlijkheid en vertrouwen in zijn lied. Hij is 60 jaar oud en woont nog bij zijn moeder.
>
> Geen zangpedagoog kan hier tegenop. Het is een moment van pure, onvervalste emotie in een valse stem. Maar wat een prachtig bewijs dat techniek een middel is en geen doel.

Je stem is je geheime wapen omdat ze méér zegt dan woorden. Heb je je stem niet alleen met oefening opgebouwd, maar ook met techniek en discipline, dan is de basis gelegd. Dan herken jij wie je was, wie jij bent en bepaal jij zelf wie je gaat zijn in de toekomst.

Beantwoord de volgende vraag, denk hie rniet over na, maar geef gelijk je antwoord: welk lied vind jij zo waanzinnig goed dat je ervan moet huilen van ontroering of huilen van het lachen. Dat lied dat je in iedere vezel van je lichaam raakt.

Ga het nu zingen, luid, zonder enige terughoudendheid, zonder schaamte.

Ontdek waar het muzikaal op allerlei vlakken niet zo je mond uitkomt als hoe het lied je emotioneel heeft geraakt.

Schrijf de titel van het lied op. Die heb je nodig bij een andere opdracht uit dit boek.

2.

De mythe van de aangeboren zangstem

Zangers worden niet geboren, ze worden gevormd. Toch blijft het idee bestaan dat je óf een zangstem hebt óf niet. Alsof zingen een lot uit de loterij is. In dit hoofdstuk zie je dat die gedachte niet alleen onrecht doet aan het vak, maar ook aan elke zanger die dagelijks traint en zich ontwikkelt. Het verschil is niet of je een instrument hebt, maar of je het leert te begrijpen en de routine kent om het te trainen en te bespelen.

Geloven dat je niet kunt leren zingen, is onzin. Maar zonder stimulans van je omgeving en zonder training blijft ook het grootste talent onbenut.

Stemontwikkeling verloopt niet in een rechte lijn, maar met ups and downs in een golfbeweging. Vandaag zing je fantastisch, morgen klinkt je stem slecht. Het vraagt tijd en geduld om je stem te stabiliseren.

Je lichaam als instrument
Zingen is lichamelijk werk. Je moet je instrument trainen, verzorgen en begrijpen om er duurzaam mee te werken. Zingen is topsport. Ga geen competitie aan met een ander. De enige die je moet overtreffen, is jezelf.

Aanleg
Sommige stemmen hebben een natuurlijke flexibiliteit of een natuurlijk bereik, andere meer kracht of kleur. Waar de één direct zuiver kan intoneren vanuit een helder innerlijk toonbeeld, moet de ander dat langzaam trainen. Aanleg is geen eindpunt, maar een startpunt. Zonder oefening verdwijnt het grootste talent.

> *'Aanleg helpt je snel, maar het is de ontwikkeling die ervoor zorgt dat je het gaat volhouden.'*

Waar kracht vandaan komt
Wat zangers die van nature een goede stem hebben vaak vergeten, is dat de weg van training maakt dat een stem betrouwbaar wordt. Dan kun je jezelf keer op keer opnieuw uitvinden en laten horen en heb je een stem die in staat is om het publiek dát te laten voelen wat jij wilt dat ze voelen. Jij bouwt overtuigingskracht op.

> Een zanger die 57 jaar oud is kreeg de vraag: 'Hoe lang heb je gestudeerd?' Hij antwoordde: 'Ik ben net klaar.' Als een man van 57 jaar oud elke ochtend 40 minuten moet vocaliseren, betekent het dat er geen 'truc' is om de stem in vorm te houden. Zie jezelf als student en je stem laat je nooit in de steek.

Ontwikkeling
Zoals je lichaam verandert, geldt dat ook voor je stem. Met meer ervaring ontspan je beter en herken je jezelf makkelijker. Van middeleeuwse scholen voor stemvorming tot moderne conservatoria, onderwijs en onderzoek hebben niet voor niets door de eeuwen heen steeds nieuwe inzichten gebracht.

De balans tussen techniek, expressie en persoonlijkheid verandert ook in jouw zang.

De mythe van de aangeboren zangstem suggereert dat zingen een gave is die je hebt of niet, terwijl in werkelijkheid iedere stem kan groeien en klinken. Dat kan alleen met de juiste begeleiding. Talent en liefde zijn een begin. Training maakt van je stem een geheim wapen dat je levenslang inzet.

De juiste mentaliteit

Elke zanger ontwikkelt zijn stem vanuit een bepaalde levenshouding die hoorbaar is in het zingen. Grote stemmen in lichte muziek kunnen net zo makkelijk klassiek zingen als operasterren, alleen is de kwaliteit anders, omdat de stem zich ontwikkelt in die muzikale stijl. Maar met een beetje intelligentie kun jij tussen alle drie schakelen.

In de boekbonus vind je video's van soorten stemmen. Ga naar stemacademie.nu/boekbonus of scan de QR-code.

Emotionele zanger

De emotionele zanger schrijft zijn eigen liedjes, waarin hij kritiek levert op de wereld. De attractie is het emotionele gevecht van de zanger. Het kan zo spannend zijn als een atleet die zijn eigen record wil breken.

Vaak zijn emotionele zangers stille mensen die in het dagelijkse leven hun gevoelens niet uitspreken. Ze creëren een alter ego om te performen. Wat de gevolgen zijn voor hun stem is niet van belang. Ze hebben geen techniek maar passie. Zij zingen vanuit emotie en als dat stem problemen geeft, voegt dat slechts toe aan hun geloofwaardigheid. De luisteraar ziet slechte noten en verstikkende geluiden door de vingers omdat hij meevoelt met de zanger.

Technische zanger

De technische zanger gebruikt emotionele klanken die gevoelens oproepen bij de luisteraar. Hij beschikt over de flexibiliteit en controle om in zijn zang een emotie weer te geven, maar probeert de invloed die zijn onbewuste gevoelens op zijn lichaam hebben te vermijden door de emotie niet te beleven.

Als de zangtechniek eenmaal goed ontwikkeld is, is de stem in staat gevoelens tot uitdrukking te brengen van iets waartoe hij nooit in staat is om het te vertellen. In een goed gekozen lied kan hij emoties die horen bij zijn gevoelens telkens opnieuw oproepen.

Natuurstem

Overtuiging en authenticiteit komen voort uit eerlijkheid en innerlijke congruentie. Een natuurstem raakt het diepst. Deze zangers weten niet hoe ze het doen, maar zodra ze zingen voor publiek, zingen ze de sterren van de hemel. Ze kunnen iets. Ze zijn dat even later kwijt en vinden het gevoel nooit meer.

> Hoe die stemmen zich ontwikkelen, hangt af van hun emoties en de wil om iets te leren.

'Het is niet de natuur die bepaalt hoe je zingt. Het is de vraag hoe jij in staat bent jezelf te trainen.'

Klassieke opera is de basistechniek van de stem. Grote stemmen in lichte muziek zingen net zo makkelijk klassiek als operasterren. Je hoort wel verschil in kwaliteit, want een stem vormt zich naar een muzikale stijl.



Geef jezelf antwoord op de vraag: wat voor zanger ben jij? Ben jij een emotionele zanger, heb jij een natuurstem of ben jij een technische zanger? Welk beeld heb jij van je stem? Geef antwoord op de vraag hoe dat beeld gedurende je leven gevormd is, hoe het ontstaan is.

3.

Je adem als startpunt van stijl

Ademen is iets wat we doen zonder nadenken. Zodra je zingt, verandert dat. Dan is adem niet iets wat je in leven houdt. Het wordt je stijl. Hoe je inademt bepaalt hoe je gaat klinken als je uitademt. De release, de bevrijding van het inademen bepaalt de ontspanning en het genieten van het uitademen, het zingen.

Het klassieke belcanto

Met een gedragen adem ontstaat ruimte om stijlen te verkennen en expressie vrij te laten stromen. Zo wordt adem een artistiek instrument om een frase vloeiend of scherp en ritmisch te laten klinken. Adem maakt interpretatie mogelijk en geeft vrijheid van meningsuiting. Vind uit dat jouw adem niet alleen je stem draagt, maar ook je identiteit als artiest zichtbaar maakt. Adem is daarmee jouw geheime wapen achter stijl, muzikale keuze en emotie.

> *'Adem van de stem is te vergelijken met de motor van een auto. Zonder motor rijdt hij niet.'*

Wanneer je bij het inademen contact maakt met het middenrif, dan kun je zingen. Daarmee krijgt het strottenhoofd ruimte om te zingen.

‘De klassieke ademtechniek geeft vrijheid en is de verzekering voor de stem.’

Jij staat op het podium, klaar om te zingen. De zaal wacht. Je keel voelt droog, je hart klopt sneller. Je duwt harder met je stem, maar het voelt alsof je tegen een muur zingt. Dan komt het inzicht: het gaat niet om het zingen, maar om de voorbereiding van het zingen. Goed inademen geeft de stem stevigheid en maakt zingen duurzaam, ook bij lange studio- of podiumsessies.

Je ademt in met de klassieke belcanto-stijl. Daarna, bij het uitademen, laat je de stijl horen die je van tevoren hebt gekozen.

Ademsteun is de basis van elk stemgebruik. In de klassieke techniek werken mannen met de buikademhaling en vrouwen met de borst-buikademhaling. Dat betekent dat de adem diep gedragen wordt door het middenrif dat rust op het bekken. Het creëert volume, conditie, spanning en ontspanning.

De manier waarop je ademt, is de oorzaak van elke klank die je zingt en elk woord dat je uitspreekt. Dat is het gevolg van inademen. Je laat je stem horen vanuit oorzaak en dat heeft een gevolg.

De ademsteun draagt je stem zonder dat er overspanning ontstaat. Het middenrif, tussenribspieren, buikspieren en bekkenbodem werken samen als fundament, zodat je klank stabiel en vrij blijft. Ademsteun geeft zekerheid en maakt het mogelijk om nuances in volume en kleur te maken; van krachtige uithalen tot fluisterzachte tonen.

Toen ik de ademsteun ontdekte, werd ik mij bewust van iets wat ik al heel lang heb ervaren in mijn onderbewustzijn, in een droom. Ik keek als het ware in mijn lichaam, in mijn stem en had het beeld van een deur die openging naar een ruimte die ik altijd al had, maar die ik nog niet kende. Ik ontdekte een plek in mijn stem waar ik nog nooit geweest was. Mijn stem groeide. Ik was volwassener en kon het ademen gebruiken om te zingen.

Als je wil dat een frase vloeiend klinkt, laat dan je adem regelmatig stromen.
Wil je een intiem moment creëren? Houd dan je adem klein.
Wil je kracht en drama? Gebruik dan veel energie vanuit de adem- en bodemsteun.

Door zoveel mogelijk zangstijlen uit te proberen, ontdek je vanzelf je identiteit. Adem is de onzichtbare handtekening van de zanger. Je oefent met klassiek om een heel grote stem te krijgen. Als je die daarna kleiner maakt, blijft het een volwassen stem. Het blijft een hele stem en niet een klein stukje.

‘Inademen doe je zo: De vrijheid begint met het inademen volgens de natuurlijke beweging van die adem en deze ademstroom regelen.’

Ruimte voor je adem
Een verkeerde lichaamshouding geeft overbelasting. Het is de grootste vijand van de adem. Een gespannen kaak of gespannen

schouders blokkeren de ademstroom en resonans. Ontspanning betekent hier niet slap in elkaar zakken, maar de balans tussen spanning in spieren om te staan en ontspanning in de buik om te zingen. Vanuit die balans vind je steeds meer ruimtes in je stem.

Ga, als je je buikspieren aanspant, zittend of lopend zingen om ze te ontspannen.

Expressie van emotie is gedragen door de adem
Zodra ademsteun betrouwbaar is, komt er ruimte voor expressie, voor uiting aan oprechte emoties. Dan voel je ze zonder te stikken in die emoties, want dan ben jij je publiek kwijt. Niemand kan je dan nog volgen. Een gedragen adem maakt het verschil tussen een geforceerde emotie en natuurlijke zeggingskracht.

Adem en emotie zijn met elkaar verbonden. Bij elke zucht, lach, traan ademt en beweegt het lichaam mee. Voor zingen geldt hetzelfde. De adem bepaalt of een frase gedragen klinkt of juist licht, speels en echt is.

Stijlbepaling zonder stereotypen
Elke zangstijl kent een eigen verhouding tot de uitademing. Klassiek legt de nadruk op een gelijkmatige ademsteun over lange frasen. Musical vraagt flexibiliteit in het mengen van resonans om breuken te vermijden. Jazz gebruikt juist breuken om vrijheid in dynamiek en timbre mogelijk te maken. Rock vraagt om intensiteit en rauwheid. Swing om ontspanning en timing, country vereist een nasale en snelle uitspraak en voor cabaret heb je een spreekstem nodig.

Stijl bepaal je door te voelen hoe je uitademt, passend bij het karakter van het repertoire, nadat je op klassieke wijze hebt ingeademd. De inademing vormt de schakel tussen technische zekerheid en artistieke vrijheid.

Stereotypen van de schreeuwende, overdreven rocker, de vloeiend achter de tel aan neuriënde swinger, de cool, *straight-tone* toeterende jazz-zanger en de neuzelende country-kicker (*nasal twang*) zijn karikaturen.

Controle is vocaal meesterschap
Veel zangers zoeken controle door spieren aan te spannen. Terwijl controle juist ontstaat door te weten hoe je ademt en daarop te vertrouwen. Het middenrif en de stembanden functioneren via reflexen in het autonome zenuwstelsel. Je kunt ze niet dwingen, maar je kunt wel voorwaarden scheppen. Je kunt niet voelen wat ze doen, maar wel wat ze veroorzaken. Controle betekent dus het proces zijn natuurlijke loop te laten nemen en daarin sturen door bewust te zijn van de adem, niet door kracht.

Jij beheerst de vaardigheid om de adem te sturen waar jij wilt dat hij gaat, bijvoorbeeld als een lange boog, een korte stoot of een gefluisterde klank.

> *'Adem is meer dan lucht verplaatsen. Het is de ware stem van jouw ziel.'*

Kies het liedje waar je het meest van houdt en kies de stijl waar jij het meest van houdt. Repeteer het liedje in die stijl. Als jij kunt inademen, dan kun je bij het uitademen alle stijlen produceren die jij wilt laten horen. Bij het uitademen kun je ieder dialect spreken en 'stemmetjes maken', net wat jij zelf wilt.

4.

Je zangstem als instrument om te spreken

Bij het spreken gebeuren dezelfde dingen als bij zingen. Alleen binnen nauwe grenzen van volume en toonhoogte. Bij het zingen ligt het accent op het maken van klank, maar de verstaanbaarheid moet goed zijn en dan zit je al in de richting van het spreken. Daarbij, je doet het met één instrument; met het strottenhoofd.
Wie zijn spreekstem leert gebruiken door te zingen, ontdekt vrijheid. De stem klinkt ruim, diep groot en rijk van kleur. Je leert tekst niet alleen uit te spreken, maar ook te beleven.

> *'Woorden zijn muziek.'*

Je hebt klassieke zangtraining nodig om de adem op de juiste plek te leren zetten. Met de klank laat jij jezelf zien en horen.

Het gaat niet om de perfecte stem, maar om hoe jij persoonlijk naar buiten treedt. Daar heb je uitstraling, allure en charisma voor nodig. Je zang- en spreekstem onthullen meer over je persoonlijkheid dan je houding, je gebaren of je woorden doen. Zangtechniek geeft stevigheid en warmte aan je spreekstem.