

De ouder wordende stem

Toelichting bij de gelijknamige workshop

Door Harrie Spronken



De menselijke stem is voor een groot gedeelte onzichtbaar
en is ook maar gedeeltelijk bewust te sturen.

Het perfect beheersen van de zangstem heeft weinig van doen
met de exacte wetenschap. (Richard Miller)

Zangdocenten gebruiken allerlei suggestieve beelden, zoals `ademsteun`, `in het masker
zingen` of `de klank laten stromen`, om de klank te verbeteren.

Een van de eerste onderzoekers op het gebied van de stem van franse pionier Manuel
Garcia jr. (1805-1906) die met een laryngoscoop(keelspiegel) naar zijn eigen
stembanden keek.



Het stemapparaat kunnen we verdelen in een aantal basiscomponenten:

-De stembron, bestaande uit het strottenhoofd met daarin de stemplooien en de interne en externe strottenhoofdspieren.

Door de wisselwerking van de adem met de stemplooien ontstaat het brongeluid van de stem.

Het ademhalingsapparaat, bestaande uit longen, inademspieren en uitademspieren. Het ademhalingsapparaat zorgt voor de drijvende kracht van de stem, namelijk de ademdruk.

Het aanzetstuk, bestaande uit keelholte, mondholte tong en lippen. In het aanzetstuk wordt het basisgeluid door resonantie omgevormd tot het uiteindelijke stemgeluid.

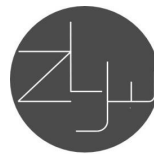




The Mechanics of Respiration

Isolated View of Diaphragm in Motion
Video Demo

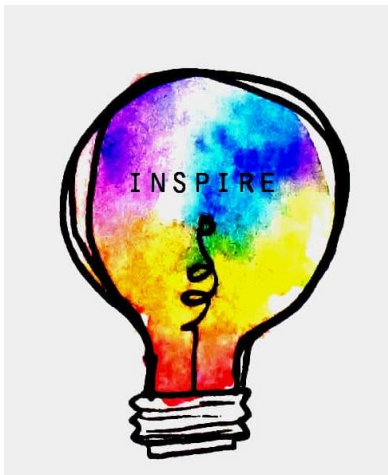
www.3D-Yoga.com



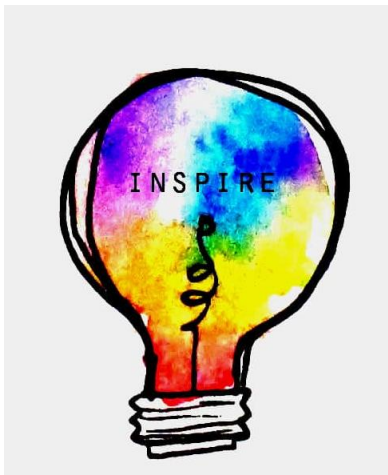
zingenleerjewel.nl



**De patiënt mag niet merken dat
hij behandeld wordt. (Paul Nitsche)**



**Youtube en andere vormen van multimedia laten ons op toegankelijke wijze kennis maken met uitvoeringen die op een dergelijk niveau gebracht worden dat het voor de amateur vaak niet haalbaar is dit te benaderen.
Allesbehalve stimulerend.**



Kwaliteiten aangeven i.p.v. (ver)oordelen
Bron: Estill Voice Training System

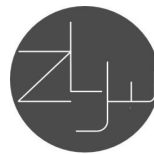


**Probeer een ingewikkelde uitleg te vermijden.
Vaak wordt dit gebruikt om zichzelf als
vakman te verantwoorden.
V.B. Ademsteun...**



Oefeningen hebben het doel het zingen te verbeteren en zijn geen doel op zichzelf. Zo kan het voorkomen dat oefeningen niet altijd een voorbeeld voor bel canto zijn, maar wel heel erg nodig.

Bij sommige oefeningen moet het zingen zelfs op de 2^e plaats komen.

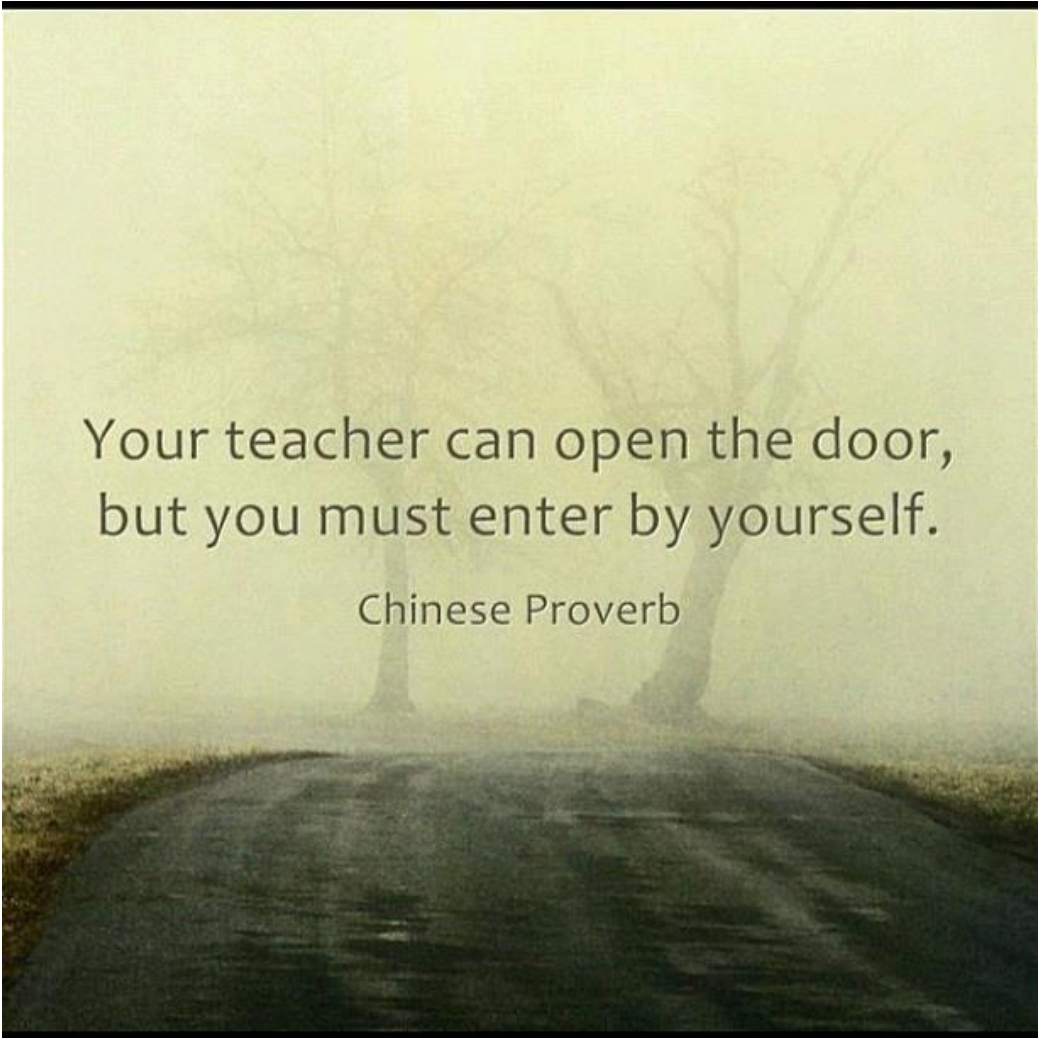


Iedereen kan leren zingen, we gaan er maar al te vaak van uit dat dit alleen met muziekinstrumenten het geval is. Zingen geeft ons een stuk levensgeluk dat met niets te vergelijken is.

‘Zingen is leuk, goed zingen is beter, samen goed zingen met de burens is het best.’ (Annie Jansen)



zingenleerjewel.nl



Your teacher can open the door,
but you must enter by yourself.

Chinese Proverb

Soms kun je ook zelf een deur openen.

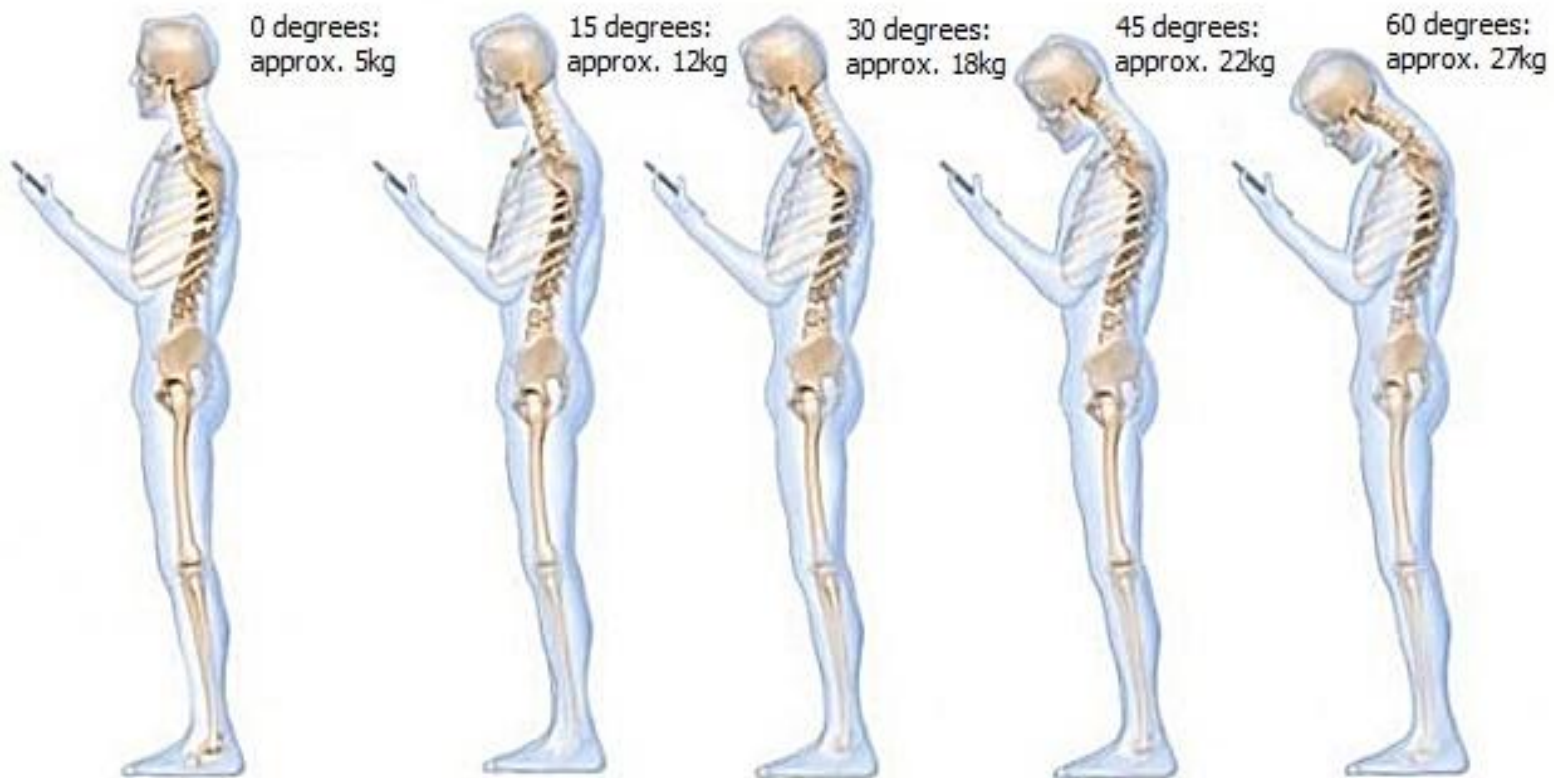


zingenleerjewel.nl

Stemvorming

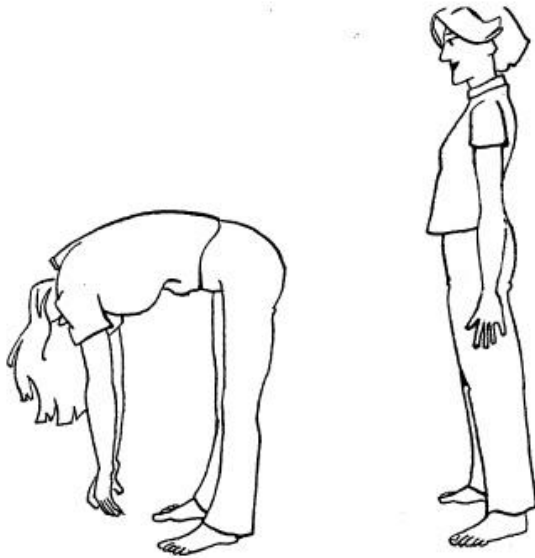
Fouten proberen af te leren: controlemiddel
voor thuis: oren maar ook ... de spiegel.





Zoek zelf de plaats waar je stem het beste klinkt

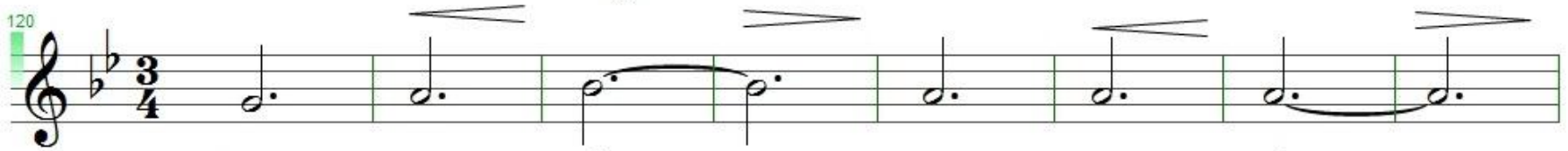
We hangen voorover, zingen één toon en komen langzaam omhoog. Als we rechtop staan, zoeken we naar de plek waar de het volste klinkt.



Tay ee ah

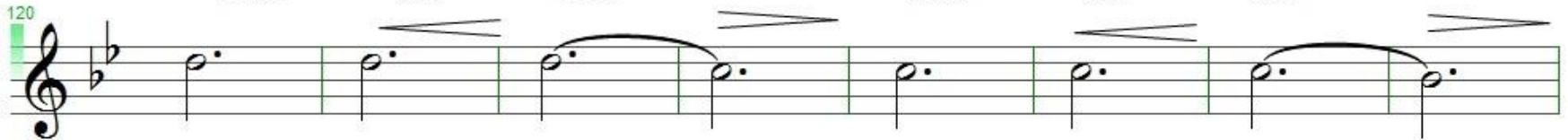
M. Diack

120



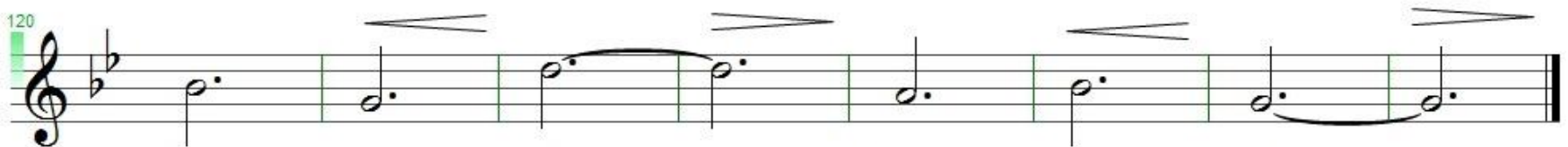
Tay - ee - ah - tay - ee - ah
Too - oh - aw - too - oh - aw

120



tay - ee - ah - tay - ee - ah
too - oh - aw - too - oh - aw

120



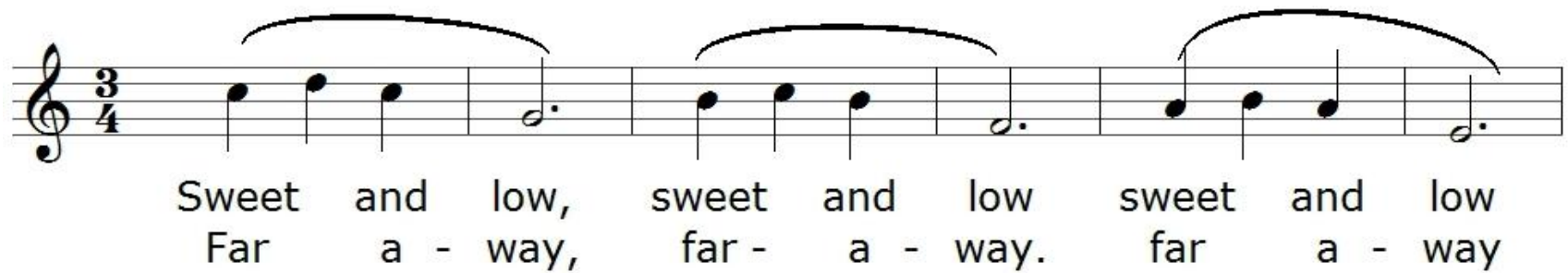
tay - ee - ah - tay - ee - ah
too - oh - aw - too - oh - aw



zingenleerjewel.nl



come take to me, where I am. see

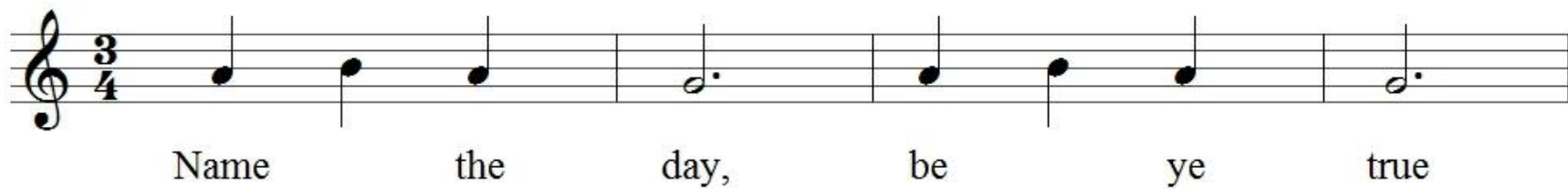


A musical score for a song in 3/4 time, written on a single staff with a treble clef. The melody consists of three measures, each containing a half note followed by a quarter note. The notes are G4, A4, B4, and C5. The lyrics are: "Sweet and low, Far a - way, sweet and low far a - way. sweet and low far a - way". The lyrics are written below the staff, with the first line of lyrics aligned with the first measure and the second line of lyrics aligned with the second measure. The third measure has no lyrics.

Sweet and low,
Far a - way,
sweet and low
far - a - way.
sweet and low
far a - way

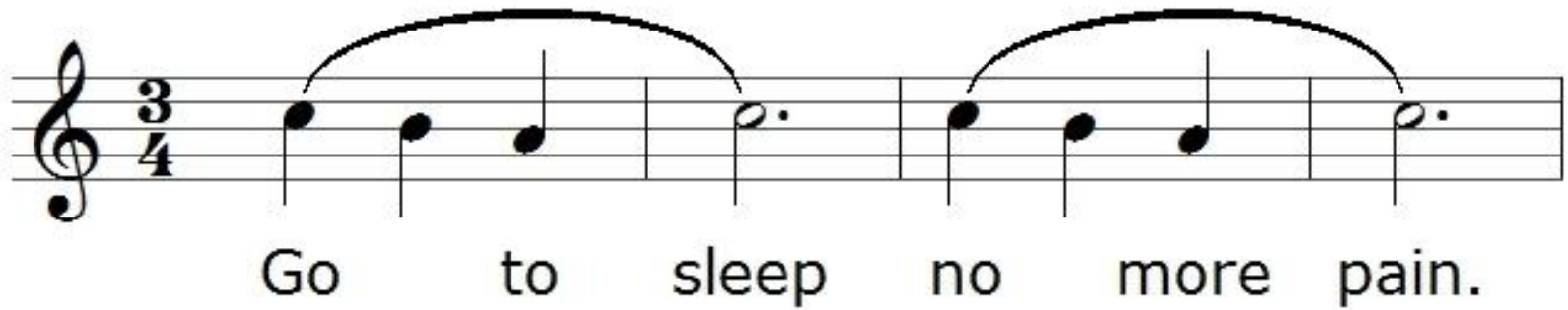


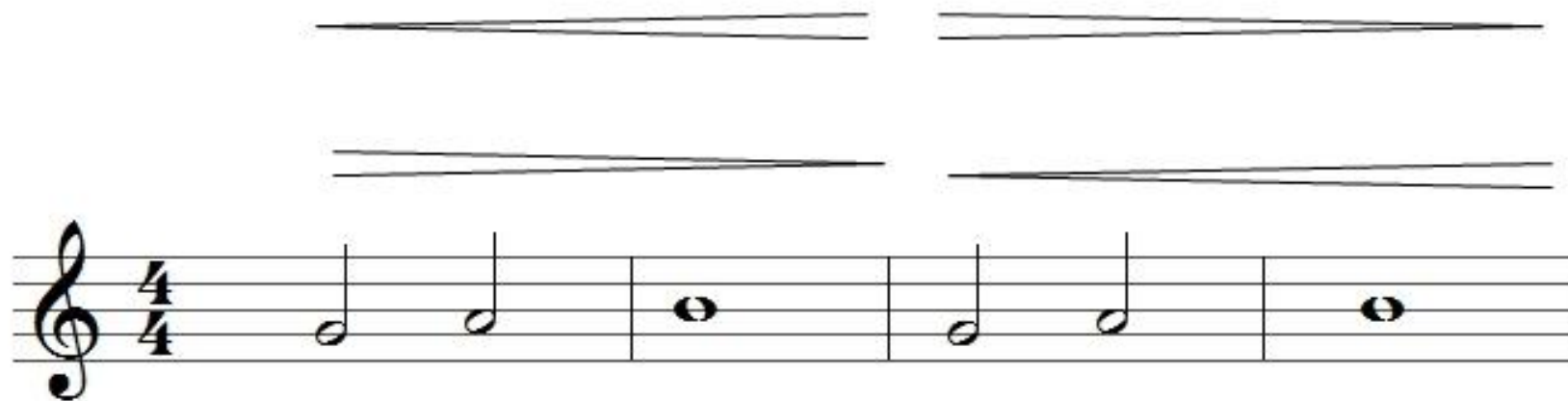




Music notation for the lyrics "Name the day, be ye true". The melody is written on a single staff in 3/4 time, starting with a treble clef. The notes are: Name (quarter), the (quarter), day, (half), be (quarter), ye (quarter), and true (half). The lyrics are written below the staff.

Name the day, be ye true





Shall we go fair and bright



zingenleerjewel.nl



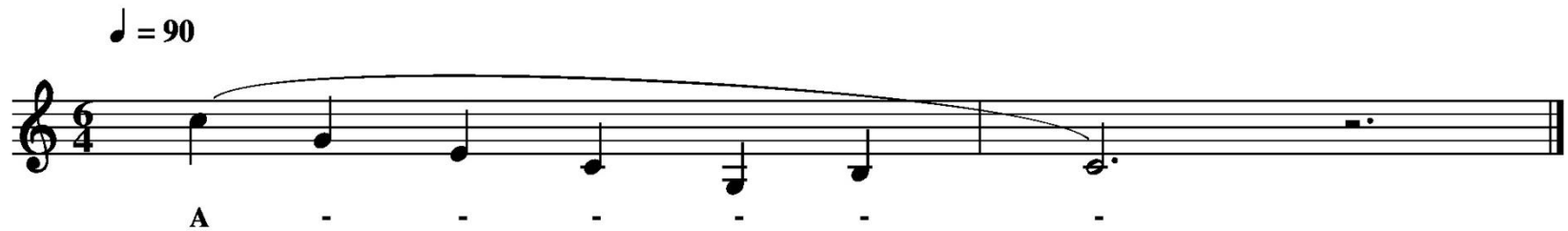


3. Zachte steminzet



Adem rustig in door de neus op de ng van ring, alsof je aan een bloem ruikt. Laat de kaak los hangen. Oefen ook op: e, i, o, u. Sluit deze sessie af met een legato-oefening op alle vocalen. Vermijd harde glotisslagen. Laat als dat aanvankelijk niet lukt de ng maar even meeklinken bij de inzet.

6. Molto legato



Ook hier geldt: eerst rustig inademen door de neus en de zachte steminzet proberen. Adem ook eens in door de mond met de mondstand van de vocaal die komen gaat.

7. Legato tertsengang

♩ = 100

a - - - e - - - a - - - e - - - a - - - e - - - a - - - e - - -

o - - - oe - - - o - - - oe - - - o - - - oe - - - o - - - oe - - -

gliss.

De kaak is ontspannen, de tong rustig in de a (aapje) en een beetje gewelfd bij de e. De tongpunt blijft voor aan de ondertanden. Voel bij de e de welving van de tong tegen de kiezen van de bovenkaak. Voel ook dat na de e de tong vanzelf weer plat wordt voor de a. Houd de lippen een beetje pruilend alsof je op een brilleglas ademt.

14. Tong- en lippenoefening

♩ = 60

1. **Neem oom en non en Mi na mee - - mee - -**
2. **Da me ni po tu la be da - - da - -**

Bij enz. ga je door tot het octaaf. In deze oefening de woorden legato zingen als in een gregoriaans gezang. Je zingt hier duidelijk verstaanbaar op de klinkers, de m'en en n'en mogen niet te nasaal klinken. Als contrast kun je het overdreven nasaal op de medeklinkers zingen. Je krijgt zo een robotachtige klank en zo moet het dus niet! De tweede tekst is ook een fijne manier om te vocaliseren. (uit vocalises van Sieber).

Var. Landgraaf



Klinkers laten smelten

Muu ie

Mie ee

Meh aa

Maa oo

Moo oe

Moe eu

Meu uu

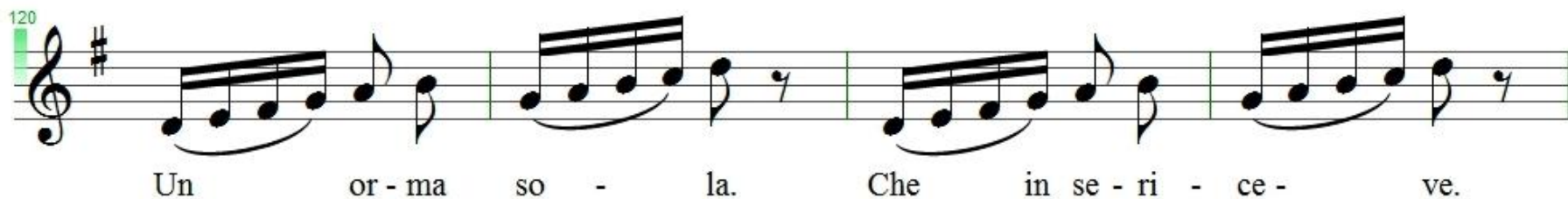
Muu ie ee eh aa oo oe eu uu



Op Klinkers zingen

Beweging: Handen langs het gezicht v boven naar beneden, onderkaak loslaten





O a o a o a, O a o a o a, O a o a o a o a - se
 O e o e o e, O e o e o e, O e o e o e o e - va
 A i a i a i, A i a i a i, A i a i a i a i - da



Tenor/Bas

3/4

a e a e a e a e a e a e

T./B.

a e a e a e a e a e a e

T./B.

a e a e a e a e a e a e a

Voor het behoud van de stemglans, kopklankoefeningen als deze:

pp

Dream - ing.
Sigh - ing.

Dream - ing.
Sigh - ing.

Dream - ing.
Sigh - ing.

etc.

Dream - ing.
Sigh - ing.

Dream - ing.
Sigh - ing.

Dream - ing.
Sigh - ing.

Oefen ook: <https://www.youtube.com/watch?v=yTmjDrL44eU>

L'Heure exquise



zingenleerjewel.nl

Hätt i di

Uit: Stimmbildung am Lied (Paul Nitsche)

First system of musical notation for 'Hätt i di'. It consists of two staves in 2/4 time. The melody is written on the top staff, and the accompaniment on the bottom staff. The lyrics are: Hätt i di, hätt i di, hätt i di, e dul-la ri-a, hab i di, hab i

Second system of musical notation for 'Hätt i di'. It consists of two staves in 2/4 time. The melody is written on the top staff, and the accompaniment on the bottom staff. The lyrics are: di, hab I di, e dul-la ri-a, hätt I di, hätt i di, hätt i

Third system of musical notation for 'Hätt i di'. It consists of two staves in 2/4 time. The melody is written on the top staff, and the accompaniment on the bottom staff. The lyrics are: di e dul la ri a hab I di, hab I di, hab I di.

Da me ni



Münden

Oase



O
O
A

a o a o a,
e o e o e,
i a i a i,



zingenteerjewel.nl

Münden

Oase

The image shows a musical score for a song titled 'Oase' by Münden. The score is written in 4/4 time and consists of two staves. The lyrics are in Dutch and are written below the notes. The first staff has a treble clef and a 4/4 time signature. The second staff also has a treble clef. The lyrics are: O O A a o a o a, e o e o e, i a i a i, a, O O A. The notes are: O (half note), O (half note), A (half note), a (quarter note), o (quarter note), a (quarter note), o (quarter note), a, (quarter note), e (quarter note), o (quarter note), e (quarter note), o (quarter note), e, (quarter note), i (quarter note), a (quarter note), i (quarter note), a (quarter note), i, (quarter note), a, (quarter note), O (half note), O (half note), A (half note).

O
O
A

a o a o a,
e o e o e,
i a i a i,

a, O
e, O
i, A





O a o a o a o a o a - se
O e o e o e o e o e - va
A i a i a i a i a i - da





O a o a o a,
 O e o e o e,
 A i a i a i,



O a o a o a, O
 O e o e o e, O
 A i a i a i, A



a o a o a o a o a - se
 e o e o e o e o e - va
 i a i a i a i a i - da





In elk muzikaal fragment houden we de plaats van de hoogst gezongen noot in gedachte.



zingenleerjewel.nl

Zacht zingen, behoud van de stem.

Met deze techniek kan de stem steeds flexibel blijven. De glans blijft bewaard. Bouw deze techniek in tijdens de zangoefeningen.



zingenleerjewel.nl

Come o come

Come o come

3/4

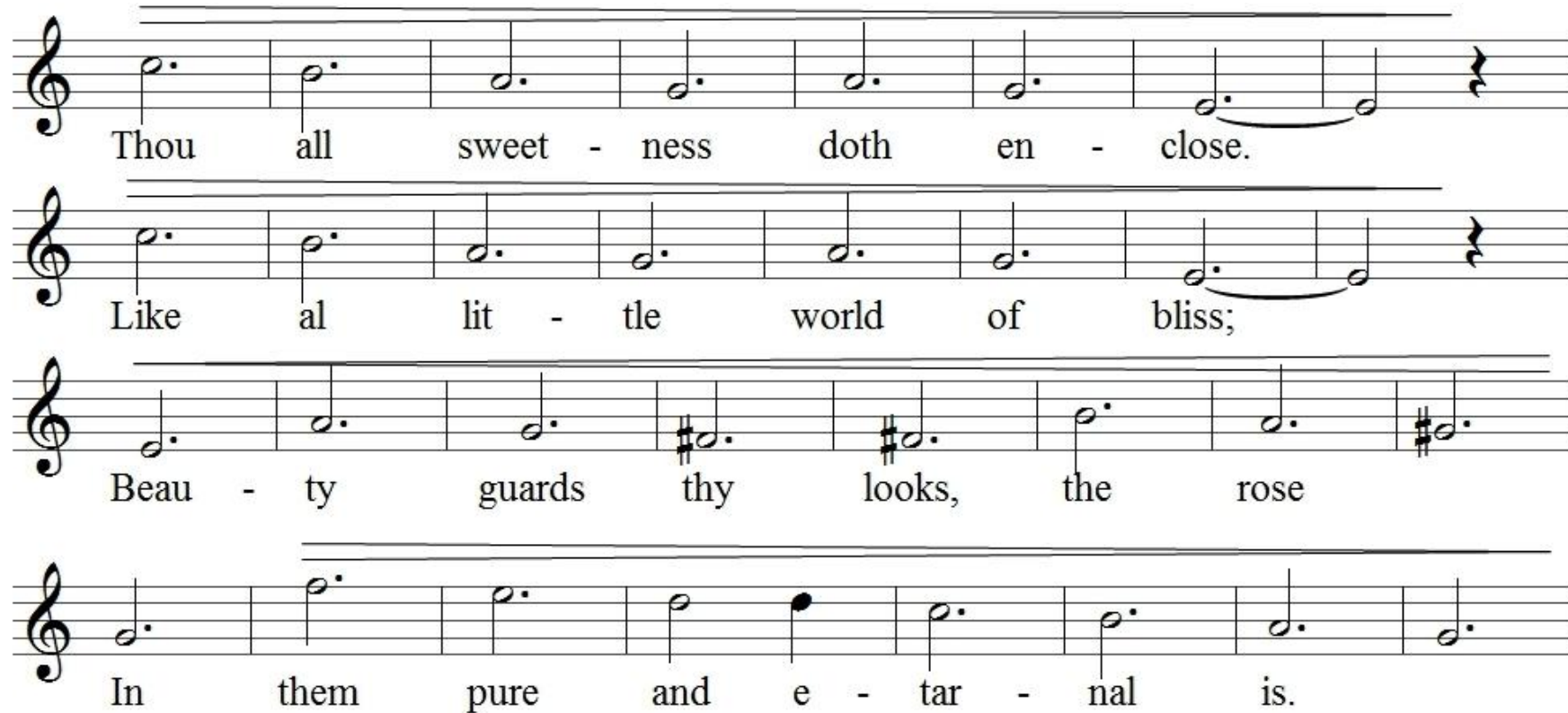
Come o come my life's de - light

let me not in lan - guor pine!

Love love's no de - lay: thy sight The

more en - joyed, the more di - vine. **Fine**





Thou all sweet - ness doth en - close.

Like al lit - tle world of bliss;

Beau - ty guards thy looks, the rose

In them pure and e - tar - nal is.

The image shows a musical score for a hymn, consisting of four staves of music. Each staff begins with a treble clef. The lyrics are written below the notes. The first staff has a final double bar line with a repeat sign. The second staff also has a final double bar line with a repeat sign. The third and fourth staves end with a final double bar line. The notes are mostly half notes, with some quarter notes and a few sharp signs in the third staff.



Messe di voce

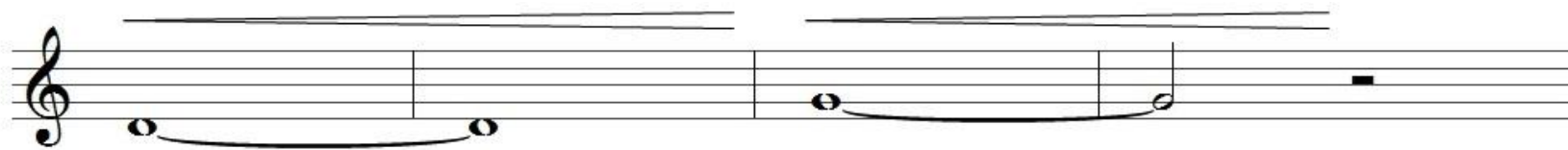
S. Marchesi

Andante mosso

Al ciel sol può
la vi - ta chie - de -
reil mor - tal. Non
val, no, ter - restre_a i - ta.

The musical score is written for a single voice part in 4/4 time. It consists of four staves of music. The first staff contains the lyrics 'Al ciel sol può' and features a long melisma on the word 'sol'. The second staff contains 'la vi - ta chie - de -' and continues the melisma. The third staff contains 'reil mor - tal. Non' and features a melisma on 'Non'. The fourth staff contains 'val, no, ter - restre_a i - ta.' and continues the melisma. The score includes various musical notations such as treble clefs, 4/4 time signatures, notes, rests, and dynamic markings like 'p' (piano) and 'f' (forte).





non

val



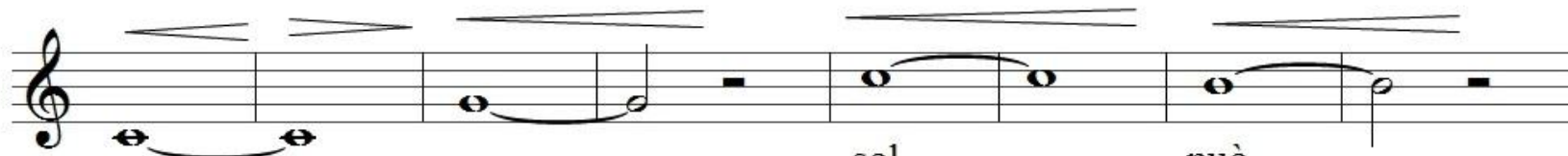
un

po

- ter

co

- tal;



Al

ciel

sol

può



la

vi

- ta



chie

- de

- reil

mor

- tal.



Uit: Lieder eines Fahrenden Gesellen (nr.4)





Auf der Stras - se steht ein Lin - den - baum



da hab ich zum er - sten Mal im Schlaf ge - ruht.







un - ter der Lin - - den - baum der



hat sei - ne Blü - then ü - ber mich ge - schneit.



Uit: Lieder eines Fahrenden Gesellen (nr.4)



Auf der Stras - se steht ein Lin - den - baum



da hab ich zum er - sten Mal im Schlaf ge - ruht.



un - ter der Lin - - den - baum der



hat sei - ne Blü - then ü - ber mich ge - schneit.



Adem en resonans = stem



The image displays a musical exercise on two staves in 4/4 time. The first staff contains three measures of music, each with a half note on the first line (F4), followed by a double bar line and a repeat of the same three measures. The second staff contains two measures of music, each with a half note on the first line (F4), followed by a double bar line and a repeat of the same two measures. The lyrics are written below the notes.

jie ei a jie ei a jie ei a
joe ou ô joe ou ô joe ou ôh

jie ei a jie ei a
joe ou ô joe ou ô



Adem + resonans = stem

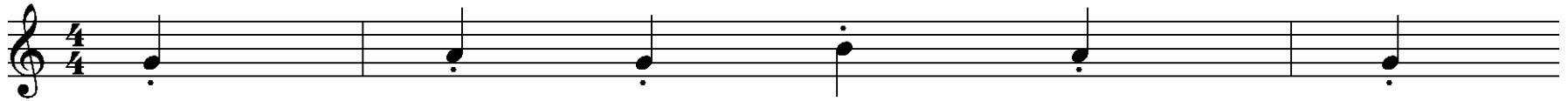


mie mei ma mie mei ma mie mei ma
moe mou mô moe mou mô moe mou môh

mie mei ma mie mei ma
moe mou mô moe mou mô



Adem en resonans = stem



hij
pij
kij
tij
dij

hie
pie
kie
tie
die

ha
pa
ka
ta
da

hoe
poe
koe
toe
doe

hou
pou
kou
tou
dou

hô
pô
kô
tô
dô

So you wanna be an opera singer?



zingenleerjewel.nl

Adem + resonans + expressie

Enne...

vreselijk lief

C F/A G/B



Nee, noem mijn na - men nooit meer.

overduidelijk...

C C/E Dm G C



Nee, noem mijn na - men nooit meer.

echt wel boos

C G



Nee, nee, nee, nee, nee, nee, nee!

vragen om medelijden

C Fm C



Nee, noem mijn na - men nooit meer.



Rubber baby buggy bumpers

proper copper coffee pot

red lorry yellow lorry



Hulpmiddelen: smoothie rietjes



zingenleerjewel.nl



zingenleerjewel.nl



zingenleerjewel.nl



zingenleerjewel.nl





zingenleerjewel.nl

De kracht zit erin in het blijven oefenen,
ook al vallen de resultaten tegen.

Volhouden dus!

Niet alleen zingen als onze stem goed
klinkt, meestal in het verloop van de dag,
ook zingen als het nog niet zo mooi klinkt.

Korte oefeningen



STEMFOUTEN

- knödeln
- wilde lucht
- nasaliteit
- glottisslag
- registerbreuk



Knödelen

- Drukken op het tongbeen zorgt voor een knödel, de stem klinkt dan als Kermit kikker.
- Remedie: overdrijf het knödelen en zoek daarna naar de ontspanning in de tong.





zingenleerjewel.nl

In de workshop komt vooral de `ouder wordende stem` in relatie tot de koorzanger aan bod.

De dirigenten worden natuurlijk ook ouder...

Stemvorming is van groot belang maar het gehoor verdient is zeker zo belangrijk.

Tijdens deze presentatie werd dit duidelijk, denk aan de demonstratie met de stethoscoop. Dit hulpmiddel zou in de toekomst wel heel veel kunnen betekenen.

Er valt nog heel wat te leren, gelukkig maar.

Harrie Spronken

Juli 2017