

# DIE SCHÖPFUNG



13 MEI  
2007

## TERUGBLIK OP AFGELOPEN REPETITIES:

De afgelopen repetities worden bijzonder goed bezocht en het is merkbaar dat de laatste loodjes er aan komen. We hebben het hele stuk inmiddels wel doorgewerkt, maar zoals Chris na de kerstvakantie al aangaf: "we beginnen eigenlijk opnieuw, maar met een nieuw elan". Het doel van Chris is licht, snel zingen, waarbij de kleine zestiende nootjes de juiste dynamiek krijgen waardoor ze kort klinken. Dit hebben we geoefend met ballonnen waardoor je op de juiste manier je ademsteun leert gebruiken, om dit te kunnen realiseren. Het is belangrijk om dit ook thuis te oefenen, omdat door herhaling van deze oefening, je het gaat herkennen en dit op de juiste manier te gebruiken. Iedereen is zich er goed van bewust dat er nog veel gerepeteerd moet worden. Wanneer we de cd-opname maken en 13 mei het stuk gaan uitvoeren, moet dit professioneel zijn en iedereen moet hier een goed gevoel aan over houden.

## BELANGRIJKE MEDEDELING VOOR 13 MEI 2007

*Het concert zal niet om 20.00 uur aanvangen, maar zal beginnen om 19.00 uur.*

## ALGEMENE MEDEDELINGEN:

- Ella v.d. Burg heeft voor de altpartij een geweldig overzicht gemaakt van aandachtspunten waar je op moet letten. Het is heel praktisch en ik zal iedereen een kopie uitdelen op de datum wanneer de altpartij eerder dan de rest van het koor begint. Mocht iemand van de andere partijen ook een overzicht hebben van aandachtspunten, laat dit dan even weten, dan kunnen we de rest hier ook in laten delen.
- In deze **MUSA** komt dan eindelijk het beloofde eerste deel waarin Chris op de achterkant in een serie van drie artikelen over koorvorming en stemvorming de oefeningen zal proberen toe te lichten die we op de maandagavond doen.
- Naar aanleiding van 31 maart waarop de cd opname plaats vindt, zou ik iedereen willen vragen om deze dag iets donkers aan te trekken, omdat we deze dag ook een foto willen maken

voor het cd-hoesje. We vragen jullie niet om op chique te gaan, maar dat over de grote lijn de kleding donker is.

## MEDEDELING VANUIT HET KOOR:

Het gemengd regionaal koor AVVENTURA MUSICALE uit Winschoten o.l.v Chris Holman wil de lat iets hoger leggen en begint op 18 januari met het instuderen van het Te Deum van Charpentier en de Kleine Orgelmesse van J. Haydn. Het koor bestaat reeds 17 jaar en telt momenteel 25 leden. Bij het lezen van dit stukje waarschijnlijk al meer.

Deze twee nieuwe werken vraagt om meer stemmen en daarom doe ik een beroep op jullie om je op te geven voor dit eenmalige project. De repetities zijn op de donderdagavond van half acht tot tien uur in de Boschpoort, Boschplein in Winschoten. Het zijn twee heel verschillende stukken maar zeker de moeite waard om een keer gezongen te hebben. Heb je nog vragen dan kun je contact opnemen met Mony Mulder of Jos Poortman, allebei sopraan in dit koor. De uitvoering is in november van dit jaar.

## WEBSITE:

We willen iedereen nog eens op ons forum attenderen van onze site. Het zou leuk zijn wanneer hier iets meer gebruik van gemaakt wordt om bijvoorbeeld suggesties uit te wisselen naar elkaar toe, of wat dan ook.

## HUISWERK:

Zorg ervoor dat je alles uit het hoofd kan zingen.

Stichting **MUSA**  
correspondentieadres:  
H.A.B. Kamerink  
Antwoordnummer 13601  
9580 WB MUSSELKANAAL  
Tel.: 0599-354673/0620795033  
Fax: 0599-354691  
E-mail: [kamerink17@zonnet.nl](mailto:kamerink17@zonnet.nl)  
Rekeningnummer: 3017.26.086





In deze en de komende afleveringen zal ik in een serie van drie artikelen over koorvorming en stemvorming de oefeningen proberen toe te lichten die we op maandagavond doen. Vandaag deel één:

## -Ademhaling (1)-

Het is belangrijk (lees: noodzakelijk) dat een (koor)zanger goed geschoold is op het gebied van de ademhaling. Juist ademen kun je leren en is een actief, gecontroleerd proces: het is ondergeschikt aan de wil van de zanger!

### Inleiding

Over ademhaling is in de vakliteratuur al heel wat geschreven. Het is dan ook (met de beweging en de stofwisseling) één van de belangrijkste functies van ons lichaam. Een goede ademhaling zorgt voor voldoende zuurstof in het bloed (anders word je duizelig). Maar ook voor de stemvorming is de ademhaling zeer belangrijk. Klank ontstaat namelijk door de samenwerking van de ademhalingsorganen met de stemorganen.

Als je flink je best doet wordt bij een diepe ademhaling zo'n drieëneenhalf tot vier liter lucht verplaatst. (vrouwen een halve liter minder). Bij normale ademhaling is het ademvolume slechts zo'n half litertje.

### Soorten

Er zijn drie soorten ademhaling:

Abdominale ademhaling  
(middenrifademhaling/buikademhaling/diafragma-  
ademhaling/diepe ademhaling);

Costale ademhaling  
(ribbenademhaling/borstademhaling);

Claviculaire ademhaling  
(sleutelbeenademhaling/schouderademhaling/hoge  
ademhaling).

De meest effectieve soort voor het zingen is de combinatie van 1 en 2, de costo-abdominale ademhaling. Nummer 3 is helemaal niet geschikt: het stemapparaat krijgt te weinig ruimte door opgetrokken schouders, de hals- en schouderpijnen gaan pijn doen en de longen vullen zich met te weinig lucht...!

### Fases

Het verschil tussen gewoon (onbewust/passief) ademen en zangademhaling (bewust/actief) is dat er naast de fases van in- en uitademing nog een derde fase bestaat: het moment van het vasthouden van de lucht na de inademing! Ook duurt bij de zangademhaling de uitademing langer dan de inademing omdat bij het zingen de uitademing wordt verdeeld over de muzikale zin (actief uitademen).

- De inademing. Het middenrif (de belangrijkste ademhalingspomp die de scheiding vormt tussen buik-

en borstholte en die zorgt dat de longen zich bij de ademhaling volledig kunnen ontplooien) daalt, de buikwand zet uit naar voren en de flanken zetten uit naar opzij. De longen vullen zich van onderen naar boven met lucht (zoals een emmer waar water in komt ook van onderen het eerst vol is). De schouders worden laag gehouden en de zangers staan in de juiste houding: schouders ontspannen, halsspieren ontspannen, het hoofd niet omlaag of omhoog, bekken gekanteld en de knieën niet op slot. Er wordt ingeademd door de neus of gecombineerd door de neus en de mond. Nooit met ruis door de mond, omdat dat pijn gaat doen in je keel (uitdroging)! Bij het zitten gelden dezelfde regels, waarbij men de benen niet gekruist mag hebben en men rechtop in de stoel moet zitten (niet hangen!). De inademing dient eigenlijk vanzelf te gebeuren. Het is geen kwestie van: we zullen nu eens flink inademen, maar: je laat de adem als het ware vanzelf komen. Horst Coblener, een bekende Oostenrijkse stempedagoog, spreekt in dit verband van afspannen. Niet forceren dus!

- Het vasthouden van de ingeademde lucht. Dit is de voorbereiding op het zingen. Het stemapparaat neemt de juiste vorm aan en het zingen kan beginnen. Ik zal in de volgende Musa, bij het tussenkopje aanzetten nader ingaan op deze zeer korte maar voor de zangkwaliteit beslissende fase van de ademhaling.

- Het uitademen. In deze fase ontstaat de klank. Dit is het beste als volgt te beschrijven: de op het middenrif rustende luchtkolom passeert het stemorgaan, brengt de stembanden tot trilling en maakt via het harde gehemelte klank in de resonansruimten. Het middenrif regelt hier het gelijkmatige gebruik zodat niet gelijk alle lucht op is. Als zanger mag je ook nooit alle lucht opmaken! Je moet altijd het gevoel hebben dat je over hebt. Anders wordt de toonkwaliteit er niet beter op (vervorming en zakken!). Houd dus altijd "werkluft" in reserve en verdeel de hoeveelheid lucht van het begin tot het einde. Dat heet ademsteun!

- Het duurt lang voordat een koor doorheeft hoe het moet ademen. De dirigent moet veel oefenen en trainen, steeds weer op een andere manier, zodat het zingen met adembeheersing een automatisme wordt en de zangers een volledige adembeheersing bereiken. Ook deze artikelen willen daartoe een bijdrage leveren. In de volgende **MUSA** meer over oefeningen, het koor ademen en het aanzetten van de toon.

Chris Holman