

TERUGBLIK REPETITIE 9 JANUARI 2004

Veel leden komen enthousiast binnen. Ze hebben er zin. Opvallend is, dat er nog enkele nieuwe leden aangeven toch graag deel te willen gaan nemen aan dit project. Deze mensen waren zo gemotiveerd dat we, hoewel de sluitingsdatum al geweest is, deze mensen graag toelaten.

De opkomst is geweldig. Maar liefst 93 leden zijn aanwezig.

Met zijn eeuwige geduld en enthousiasme zorgt Chris er weer voor dat iedereen aan het eind van de avond goed weet en voelt dat het hard werken is. Toch door het plezier wat iedereen hierin ervaart is het een prettige manier om moe te worden.

WAR CHILD ALS GOED DOEL

In MUSA 3 vertelde ik hoe Willemijn Verloop er toe gekomen is om War Child op te richten. In deze MUSA ga ik verder met haar verhaal. Ze startten de hulp in eerste plaats in Bosnië. Na een jaar werkten ze ook in Soedan en nu hebben ze projecten in maar liefst tien landen. De eerste jaren wilden ze niet te snel groeien. Datgene wat War Child bracht, traumaverwerking als hulp in oorlogsgebieden, was nieuw. Er was nog maar weinig over bekend. In eerste instantie was het daarom belangrijk, dat er een goed programma ontwikkeld werd met niet alleen muziek als creatieve therapie, maar ook drama, dans en sport. De kinderen wordt spelenderwijs geleerd hun emoties te herkennen en hoe ze hiermee om kunnen gaan. Voor het ene kind werkt muziek heel goed, een ander kind uit zich makkelijker in een toneelspel en voor een kind dat lichamenlijk helemaal vast zit, kan sport therapeutisch goed werken. De emoties die loskomen, zijn soms heftig, dus met dit soort hulp moet je goed weten waar je mee bezig bent.

VRIJWILLIGE BIJDRAGE

Chris heeft op onze vorige repetitieavond al aangegeven, dat we als projectkoor eigenlijk verkeerd zijn gestart door geen contributie te vragen. Ook nu wil ik benadrukken dat het concert veel geld gaat kosten en dat we dit niet kunnen zonder jullie maandelijkse bijdrage. Uiteindelijk willen we geld over houden voor het goede doel maar de kosten gaan voor de baten. Daarom een dringend verzoek aan iedereen om per repetitie toch een bijdrage in de War Child box te doen. Vorige keer hadden we een opbrengst van 53 euro. Dank je wel!

HUISWERK VOOR 5 MAART 2004

Credo maat 113 t/m 184.

REPETITIES

De volgende repetities voor de zomervakantie vallen op:

- 5 maart 2004
- 2 april 2004
- 24 april 2004 (zie STUDIEDAG)
- 7 mei 2004
- 4 juni 2004

STUDIEDAG

Op zaterdag 24 april is er van 09.00 tot 17.00 uur een studiedag gepland. Chris gaat dan op een bijzondere manier in op het gebruik van Stem en Adem in harmonie met het innerlijke. Tijdens deze dag zal de Paukenmesse als uitgangspunt dienen voor de oefeningen. De kosten van deze scholing zijn extreem laag: voor slechts 10 euro per persoon beschikken we over deze ruimte en een gestemde piano, is er de hele dag koffie en thee en staat er 's middags een heerlijke lunch klaar. Chris werkt gratis.

Let op: er is slechts plaats voor 50 cursisten! Meld je aan bij Wim Strobos (via email: w.strobos@12move.nl, of tijdens de repetitieavonden van 6 februari of 5 maart). In het najaar zal er nog een studiedag komen zodat alle leden in de gelegenheid zijn om deze bijzondere ervaring mee te maken.

MEDEDELINGEN

- Opbrengst van het concert dat Cantus Iuventus met het Winschoter Mannenkoor gaf op 1 februari is € 685,- en als vrijwillige bijdrage werd € 13,90 ontvangen.
- Rekeningnr. War Child 301712271, t.n.v. War Child concert 2005.
- De MUSA wordt gesponsord en verzorgd door Techno Support Ingenieurs in Harkstede.

Zingen maakt gezond

■ Zingen is goed voor het menselijk immuunsysteem, zo blijkt uit een onderzoek door wetenschappers van de Universiteit Frankfurt. De resultaten zijn gepubliceerd in het Amerikaanse wetenschappelijke blad Journal of Behavioral Medicine.

De onderzoekers testten het bloed van mensen die in een professioneel koor zongen voor en na een repetitie,

waarbij zij het Requiem van Mozart zongen. Na een uur bleek de concentratie Immunglobuline A, proteïnen die als afweerstof werken, en de hoeveelheid cortisol, een hormoon tegen stress, aanzienlijk te zijn toegenomen.

Als er alleen naar het Requiem werd geluisterd was er nauwelijks een verandering in de bloedwaarden.

-Ademhaling (2)-

Oefeningen voor de ademsteun

Het is onmogelijk om in dit korte bestek alle oefeningen die we doen te beschrijven. Soms is een oefening erg kort en geïnspireerd vanuit een fragment van de muziek waar we aan werken. Niet alle oefeningen worden dan ook door de koorleden als zodanig herkend. Toch zijn we constant met oefeningen bezig, ook omdat we leren kritisch te zijn naar onszelf en naar elkaar. De canons die ik graag als inzingoefeningen gebruik (daar heb je het al: zodra we begonnen zijn met zingen, zijn we aan het *oefenen* en is het een *oefening*) bieden veel mogelijkheden om bepaalde aspecten van (niet alleen!) de ademhaling duidelijk te maken.

1. Zingen is *ontspannen*. Als je lol hebt is dit het halve werk. Je bent voor meer dan 50% klaar. Het is een voorwaarde voor de rest. Als je ontspannen bent gaat de ademhaling vanzelf laag zitten. Het gaat vaak fout als je gaat nadenken. Toch is het belangrijk om bewust met je adem bezig te zijn omdat je op sommige plekken in de frasering *niet mag* ademen terwijl het ergens anders (komma's) juist *moet*. Daarom is zingen hetzelfde als *actief* uitademen.
2. Het leren overzien van *fraseringen*, muzikale zinnen: komma's en soms het "stokken" van de adem. Hierover in een latere *Musa* meer.
3. Zingen, ademen is *ruimte* scheppen voor jezelf: gebruik je hele lichaam zoals de cirkel die je met je armen beschrijft in de lucht bij *Make new friends*.
4. De *lasso-oefening* bij *Have you seen the ghost of Thom (Oo ooo oo Thom!)* laat je duidelijk voelen waar je middenrif zit. Mooi is dat het effect ook duidelijk is te horen! Bovenlichaam! Ademen op het juiste moment (*komma!*)
5. De *treintjesoefening*. In een bepaalde kadans *tsch tsch, pff pff* zingen en naar twee maten *abspannen* en opnieuw beginnen.
6. Keihard *OE!* roepen, het liefst met één hand op je buik.
7. Het nabootsen van een *sirene* (waardoor je de ademsteun vindt en daarna opeens hoger kan zingen).
8. *Door je ogen zingen*. Een gegeven waar sommigen niets mee kunnen, maar waardoor anderen bij het anders gaan kijken ook hun buikwand intrekken en een gevoel krijgen dat zingen *werken* is, iets wat je niet op de automatische piloot doet. Zeer geschikt voor zachte passages met een uitroepteken.
9. Een oefening met *ballonnen*. Alleen het opblazen van de ballon is al een oefening op zich (buik trekt in, ballon zet uit). Deze oefening leent zich ook voor het "zichtbaar" maken van de spanning, de *beheersing* van een noot: de basis is niets (ppp, dubbel pianissimo/zeer zacht; het gewicht van de ballon); hoe harder, sterker de noot, het volume hoe harder de ballon samengedrukt wordt. Bovendien is de binnenkant van een

ballon een mooie vergelijking met het *ensemble* gevoel in een koor: iedereen moet even hard zingen, zoals de druk in de ballon overal even groot is.

10. Het *uitblazen van een kaars*.
11. Het *wegblazen van een veertje*.
12. Op een teken van de dirigent ademt het koor in. De adem wordt vastgehouden en dan zonder te zingen uitgeblazen op bijvoorbeeld de medeklinker m, s, r of een klinker. Adem gelijkmatig uit, zonder stoten en denk bij de inademing aan het *ruiken aan een bloem*.
13. Op teken zingt het koor een toon, waarbij de inademing de ene keer zeer langzaam en de andere keer zeer snel is. Doel is leren reageren op het teken en inademen in het aangegeven tempo.
14. Crescendo en decrescendo zingen op een aangegeven toon, terwijl de spanning van de luchtkolom behouden blijft. Zo is een buigzame nuancering mogelijk, gecombineerd met een goede beheersing van de ademhaling.
15.

Koorademen

Soms komen er langer muzikale zinnen voor in een stuk. Of heel lange noten. Dan wordt vaak een bijzondere manier van ademen toegepast: het *koorademen of kettingademen*. Dit kan alleen in een koor. Het komt eigenlijk neer op om de beurt ademhalen, dus ademhalen als je buurman of buurvrouw nog zingt. Er is een aantal regels voor:

1. Je ademt niet gelijktijdig met een andere zanger die naast je staat. Als hij zingt adem jij en andersom.
2. Na de onderbreking *onhoorbaar* weer invoegen en mengen in de koorclank, op een vocaal (klinker)!
3. Op tijd inademen, vaker dan gewoonlijk, en niet als de lucht al op is. Zonder ruis!
4. Juist waar het anders niet mag: midden in muzikale zinnen, midden in woorden en lange noten.
5. Niet waar de tekst er om vraagt en niet voor een maatstreep of een metrisch sterk zwaartepunt.

Een koor kan dus "alsmaar doorzingen" zonder te ademen (de individuele leden ademen wel).

Chris Holman

