



GEZOND zingen doe je ZO!!!



Het is de gezelligste tijd van het jaar. Buiten is het donker, binnen branden kaarsjes en klinken kerstliederen. Hoe zing je ontspannen mee? Logopedist Hanneke Bax geeft aanwijzingen en tips: zo gebruik je je stem op een gezonde manier.

Tekst Marieke van Twillert | Illustraties Amarins de Jong

Ik wil wel meedoen, maar ik kan niet zingen.' Logopedist Hanneke Bax wuift het terzijde, ze heeft die uitspraak zo vaak gehoord. "Meestal is dat onzin. Slechts 4 procent van de mensen is toondoof en kan dus niet zuiver zingen, maar bij de rest moet dat lukken. Het is meestal verlegenheid."

Bax heeft een praktijk in Utrecht die gericht is op stem- en keelklachten, geeft les aan het conservatorium en begeleidt zowel professionele zangers als 'gewone' sprekers die op enig moment last hebben van hun stem. Dat varieert van verkeerd stemgebruik door stress tot overbelaste stembanden.

Het gros van de mensen kan leren zingen, is Bax' overtuiging. En de donkere dagen in december zijn daar bij uitstek geschikt voor. "Sowieso

vind ik kerstliederen heel prettig om te zingen. Ik zeg altijd: *Lang zal ze leven* is een van de moeilijkste liedjes om te zingen, dat komt er nooit goed uit omdat er grote sprongen in zitten. Maar dat geldt gelukkig niet voor de meeste kerstliedjes, en trouwens ook niet voor sinterklaasliedjes; die zitten in een prettig bereik."

Wat is een geschikt kerstlied voor starters?

"Ik heb die vraag ook wel eens gekregen van iemand met stemklachten die mee wilde doen aan een kerstproject, maar bang was dat ze haar stem zou forceren. *Engelkens door het luchtruim zwevend* (of: *Eer zij God in onze dagen*) is een geweldig nummer, daarin zit dat 'glo-o-o-oria', waarin de glijtonen zitten die zo fijn zijn om te oefenen. En aan het eind

zitten de woorden 'in excelsis deo', die kun je dan uit volle borst zingen. Dat is zo'n geweldige zanglijn om je ademverdeling en de soepelheid van je stem te trainen. Ik zing deze melodie rond kersttijd graag met mensen."

Hoe kun je je het best over je zangverlegenheid heen zetten?

"Mijn oudoom, die dirigent was van een kerkkoor, zei altijd: 'Zingen doe je met je oren'. We sturen onze stem aan de hand van ons gehoor. Op die manier kunnen we een toonladder volgen. We maken dan een inschatting van de toon en hopen dat onze spieren die dan volgen. Je kunt je zuiverheid prima trainen door heel goed te luisteren. Mensen zijn vaak bang dat ze niet op de juiste toon zitten, maar daar kun je overheen ►

komen. Je kunt gaan staan naast iemand die heel goed is, en lekker meezingen. Het belangrijkste is: probeer vooral plezier te hebben. Het hoeft heus niet fantastisch te klinken. Zingen is vooral heel erg leuk en het is nog goed voor je ook! Heb plezier!”

Waarom is zingen zo goed voor je?

“Het is een wisselwerking: als je blij bent ga je zingen, en van zingen word je blij. Het bekende ‘gelukshormoon’ beta-endorfine komt vrij door zingen. Ook het hormoon oxytocine wordt met zingen geassocieerd. Er is ook onderzoek gedaan naar het effect van alleen dan wel gezamenlijk zingen en het gelukshormoon komt met name vrij bij sámen zingen, zoals in een koor. Dus gezámenlijk het kerst-oratorium van Bach, of de *Messiah*, of gewoon *Jingle Bells* zingen bij de kerstmarkt met glühwein, dat geeft

een goed gevoel. Daarnaast is bekend dat zingen stressverlagend werkt, de hartslag gaat omlaag. Het is goed voor de adem en voor de longconditie. Een mooie uitspraak in dat verband is: ‘Wie zingt, denkt niet’. Dus als je heel erg bezig bent met zingen, is dat een *mindful* bezigheid.”

Hoe komt het toch dat sommige stemmen anders gaan klinken in de loop der jaren?

“Mensen die in koren zingen, weten het misschien uit eigen ervaring. De sopranengroep dunt uit, terwijl de altentpartij uitdijt. In de klassieke wereld heet dat helaas ‘afzakken naar de alten’. Uit het woord ‘afzakken’ blijkt al dat er een bepaald taboe op is, men heeft er een oordeel over. Maar het heeft er gewoon mee te maken dat de stem verandert. Met het klimmen der jaren verandert ieders stem onherroepelijk. Je spierkracht

‘Als je blij bent ga je zingen en van zingen word je blij’

neemt af in je hele lijf, in je benen en je armen, en dus ook in het strottenhoofd waarmee de stem wordt aangestuurd. Vaak wordt het bindweefsel om het strottenhoofd wat slapper. Het gevolg is dat de stem wat minder krachtig wordt. Net als met alles in je lichaam, gebeurt dat ook met je stembanden. Dat is een heel normaal proces. Je stembanden heten ook wel je stemplooien; het zijn heel kleine spiertjes met daaromheen bindweefsel en een klein laagje slijmvlies. Die stemplooien moeten goed kunnen trillen en sluiten om een helder



Goed arti-cu-le-ren

“Mensen die heser klinken, komen wat ouder over. Het heeft ook met timbre, of klankkleur, te maken. Daarnaast speelt articulatie een rol. Iemand als ‘beweeg-professor’ Erik Scherder klinkt heel jeugdig. Dat komt omdat hij opvallend duidelijk articuleert en er tegelijkertijd een soort vaart in houdt. Als je duidelijk spreekt en niet te traag praat, kom je jonger en fitter over. Dat is gelijk mijn tip voor de speech tijdens het kerstdiner.”



Keelpastilles en honing

“Voor een kriebel of hoest kan het helpen om een snoepje te nemen, maar voor alle duidelijkheid: je stembanden zelf hebben er niets aan. We hebben een luchtpijp en een slokdarm, en het zuurtje komt terecht bij de slokdarm – het blijft ver van de luchtpijp.”



Geeuwen

“Met geeuwen of gapen komt je strottenhoofd wat omlaag. Heel goed voor je stem en keel, die een beetje worden gemasseerd.”



Zingen na corona

“Je stem kan veranderen als je corona hebt gehad. Doordat dit een luchtweginfectie is, kun je een soort verkoudheidsstem krijgen. Door verminderde spier- en ademkracht kun je soms moeite hebben met luid spreken en zingen. In de meeste gevallen komt dit goed – al is niet te zeggen hoe lang het herstel duurt, want dat wisselt van persoon tot persoon. Trainen van de stem helpt.”





geluid te maken. Op het moment dat de stembanden wat slapper worden, kunnen die stembanden niet helemaal sluiten. Dat kun je horen, doordat sommige stemmen wat heser worden. De stem is minder helder, minder stabiel en minder luid. Vaak neemt de omvang af, en kunnen mensen minder hoog of laag zingen.” Hormonen en hormoonveranderingen spelen daarbij een grote rol. “Vrouwen in of na de overgang hebben misschien wel gemerkt dat hun stem lager wordt. Bij mannen wordt de stem juist hoger. Je kunt het proces wel iets vertragen.”

Hoe?

“Blijven zingen! Heel belangrijk is dat je je stem moet blijven gebruiken. Dus als je bij de sopranen zingt, dan kun je de periode dat je de hoge noten haalt best een poosje rekken. Blijf vooral zingen, dan hou je het soepel.”

En als je niet elke week meezingt in een koor, en wel wilt oefenen voor de kerstrecital?

“Gewoon praten is überhaupt een manier om je stem dagelijks te trainen. Wat je vaak ziet bij mensen

die alleen wonen is dat ze de hele dag geen woord zeggen. Soms spreken ze dagenlang niemand, al hebben ze misschien app- of e-mailcontact. Voor het onderhoud van je stem is dat niet goed. Ik adviseer mensen dan om maar de krant hardop voor zichzelf te lezen, of tegen hun huisdier te praten.”

Praat tegen de kanarie, of tegen de hond?

“Ja! Net zoals het goed is voor je lijf om dagelijks te wandelen, moet je dagelijks je stem gebruiken. Praten is het begin, en voor het specifiek trainen van je zangstem kun je beginnen met glijtonen, zoals een sirene: iei-eieieieh. Je kunt je stem ook smeren door te neurien. Je hoeft niet per se de tekst te zingen; neurie een melodie op de m, de n of de ng, allemaal fijn om je stem draagkrachtiger te maken.”

Heb je tips om te zingen met een gehoorapparaat?

“In principe kun je met of zonder apparaat zingen, je moet zelf kijken wat werkt voor je. Ook operazangeres Tania Kross heeft een gehoor-

apparaat. Als de klank in het koor luid genoeg is, kun je het apparaat uitzetten. Het lastige is dat je je stem anders hoort met een gehoorapparaat. Gewoonlijk horen we onze stem van twee kanten: van buitenaf – de lucht die van buitenaf op onze oren terechtkomt – én van binnenuit. Dat heet beengeleiding, en dat is een zwaarder geluid dat via de boten komt. Als je gehoorverlies hebt en een apparaat nodig hebt, dan is dat wennen. Je hóórt jezelf anders, maar je stem zelf is dezelfde. Het kan soms moeilijk zijn om je volume in te schatten, net als wanneer je verkouden bent.”

Tot slot: hoe kun je succesvol zingen met Zoom of een andere videoverbinding?

“Echt ‘samen zingen’ via Zoom gaat niet helaas. Er zit te veel vertraging op de lijn, waardoor alles door elkaar heen gaat lopen. Het werkt het beste als alle koorleden op *mute* staan en de dirigent voorspeelt of met een track (een begeleidingsband, red.) werkt. Iedereen kan dan meezingen. Alleen hoor je elkaar niet en is het voor de dirigent ook veel moeilijker om aanwijzingen te geven. Als je via Zoom gaat zingen is het belangrijk dat je op een plek zit waar je comfortabel kunt zingen. Dus niet ergens waar je steeds bang bent dat burens of huisgenoten je horen, want van te voorzichtig of ingehouden zingen kun je juist heel gespannen worden. Hopelijk kan iedereen voorlopig weer veilig en ontspannen samen blijven zingen. Want daarvan word je uiteindelijk toch het allergelukkigst.” ■

Meer weetjes over de stem in de podcast
Zeg: www.podcastluisteren.nl/pod/Zeg