

ADEM

- ademen doe je al je hele leven; waarom wordt het dan zo ingewikkeld als we erbij stil staan?
- zingen doe je op eenin- of uitademing?

Oefeningen:

INADEMING

- gewoon zitten; waar zit de adembeweging? - buik
- geeuwen/zuchten: waar zit de adembeweging? - borst
- in een voetbalstadion en jouw team maakt een doelpunt.....yeah!!
waar zit de adembeweging? - borst/schouders
- schrikken; waar zit de adembeweging? - schouders
- joggen door de zaal; waar zit de adembeweging? - borst en buik

Vier typen inademhalingen:

- abdominale → alleen je buik komt naar voren; deze is voor rustige momenten
- costale; je borstkas komt naar voren; sommige mensen gebruiken deze in rust; is ook goed. Ook: zuchten.
- clavulaire; schrikken; hele hoge ademhaling; niet fijn
- costo-abdominaal; borstkas en buik zetten uit! Je longen kunnen zich optimaal vullen.

Onthoud goed: de lucht die je inademt moet naar je longen! Die zitten hoger dan je buik nl. achter je ribben en dan vooral naar je rug toe. Probeer dus vooral nooit lucht in je buik te stoppen, dat gaat niet!! Want: daar zitten geen longen! Je voelt wel dat je buik naar voren komt met ademen. Dat komt omdat het middenrif zakt bij inademing en daarmee je buikwand naar voren komt.

UITADEMING

Zingen doe je op een uitademing.

Een costo-abdominale ademhaling (zie hierboven) is het meest geschikt op mee te zingen.

Bij zingen wil je niet dat de lucht er meteen "uit floept". Je wilt de lucht zo optimaal mogelijk gebruiken. Daarom is het fijn om "controle" te krijgen over je uitademing.

- "zet je adem vast" of "zet je ribben eronder" hoor je vaak. Voel wat er dan gebeurt als je dat doet → je zet jezelf op slot. Constrictie! NIET DOEN DUS!!

- ademsteun???? Wat is dat?

* zingen tegen een weerstand

* fffff, veertje wegblazen; voel je buikspier → die reageert → dát is ademsteun.

Demonstratie:

Vlam van kaars blazen:

- blazen: vlam gaat uit
- zuchten; vlam wiebelt
- "ruit schoonmaken met lucht" ; vlam wiebelt minder

- zingen op -ie- ; vlam wiebelt niet
- zing een liedje b.v. Zie ginds komt de stoomboot; de lucht wiebelt vooral op medeklinkers of gaat zelfs uit op "st".

Conclusie: je verliest weinig lucht op vocalen/klinkers.

De meeste lucht verlies je op medeklinkers.

Ballon:

- opblazen en meteen weer loslaten; ballon flubbert direct leeg
- opblazen en de uitgang van ballon samenknijpen; lucht gaat er moeilijker uit; dat is de weerstand

"Ademsteun" → STEMSTEUN / Ademstroom

Tijdens het zingen ga je opzoek naar "weerstand" zodat de lucht er niet slap uitloopt (denk aan ballon!).

Weerstand kun je voelen in je buik (wegblazen van veertje); als je zingt ga je op zoek naar "weerstand" in je romp en mondholte (pingpongballenplekje). Ook kun je VOORZICHTIG helpen door je buikwand tegendruk te geven op het moment dat die eigenlijk naar binnen wil.

Oefening:

- ie- met slappe houding → lucht is vrijwel meteen op
- ie- met weerstand tegen het gehemelte, buikwand reageert → je kunt langer en meer doen met je uitademing.
- maak een lange toon op -ie-; op een gegeven moment wil je buikwand naar binnen; geef dan een beetje tegendruk van binnen uit.

Ademsteun zet je in op moeilijke momenten. Dat kan zijn:

- Lange zinnen
- Hoog zingen
- Laag zingen
- Forte zingen
- Pianissimo zingen

Ook bruikbaar is: "the friday-night-jeans", voor net dat laatste beetje lucht wat je nog hebt en wilt gebruiken.

Vaak ademen en hoeveelheid lucht:

In veel gevallen willen zangers TE VAAK inademen terwijl de longen nog niet leeg zijn! Dit maakt dat je benauwd wordt.

Denk aan de uitleg van de **BENZINETANK**.

Dus: zorg dat je oude lucht eerst OP is, voordat je nieuwe lucht inlaat.

Adem "gul" gebruiken zingt fijn en hoort als luisteraar prettig.

Als je weet WAT je te zingen krijgt, kan je lichaam precies de juiste hoeveelheid lucht erbij nemen. Daar hoeft je eigenlijk niet over na te denken. WETEN WAT JE GAAT ZINGEN (=weten hoe lang de zin is) is dus veel belangrijker dan bewust inademen.