

Over de adem gesproken.....

Als zanger of zangpedagoog* onderkent iedereen het belang van goed ademen.

Het gebruik van de adem is op veel verschillende manieren te onderzoeken en te trainen.

Het wordt op verschillende manieren begrepen, uitgelegd en toegepast.

Het zeer uiteenlopende repertoire en de concertomstandigheden vragen een creatief gebruik van de adem.

Het zingen in een kamerkoor, opera-of concertkoor waar je als zanger moet mengen met je collega's en toch in contact moet blijven met je eigen zingen en stemgebruik, of als solist, vraagt al verschillend ademen en gebruik van ademtechniek.

Zoals gezegd zijn er veel manieren om het gebruik van de adem te onderzoeken en te ontwikkelen.

Voorbeelden zijn

Verschillende vormen van yoga, in de Feldenkrais, bij de Alexandertechniek of in andere vormen van lichaamswerk waar de adem als aandachtspunt te vinden is. Zangers zoeken vaak ondersteuning bij deze technieken om hun functioneren als zanger te optimaliseren. Ook zangpedagogen maken gebruik van deze expertise of verwijzen door naar specialisten in dit vakgebied.

* Het gebruik van de mannelijke vorm impliceert ook de vrouwelijke en overige vormen.

Ik kwam in aanraking met het werk van Ilse Middendorf via haar publicatie van het boek "De ervaarbare adem". Het sprak me aan en wekte mijn nieuwsgierigheid op.

Dit boek is een beschrijving van haar fascinatie voor het fenomeen Adem en vervolgens hoe zij dit ervaringsgewijs onderzocht heeft. Zij was grondlegger van een instituut dat haar naam draagt in Berlijn.

Daar heeft zij vele mensen opgeleid in haar ademleer. Door het samenwerken met haar leerlingen en de voortdurende uitwisselingen onderling heeft zij haar ervaring en kennis kunnen verdiepen en dit uiteindelijk beschreven in eerder genoemd boek.

Door contact met Ilse Middendorf ben ik in aanraking gekomen met adempedagoge Petra Bodnik in Düsseldorf, een van haar vroegste leerlingen in Berlijn.

Na een aantal keren door haar te zijn behandeld ben ik deel gaan nemen aan cursussen die zij in Duitsland gaf. Later heb ik haar gevraagd naar Amsterdam te komen om daar met zangers en zangpedagogen te werken. Dit alles heeft geleid tot een periode van meer dan 25 jaar vruchtbaar samenwerken.

Het ademwerk zoals beschreven door Ilse Middendorf heeft een volledig ander uitgangspunt dan de adem en de ademtechniek die nodig is als onderdeel van de zangtechniek.

Bij het ontwikkelen van ademtechniek in relatie tot het zingen is het nodig een goede kennis te hebben van de spieren die participeren bij het ademen en de manier waarop deze spieren in een goede coördinatie functioneren. Dit maakt het mogelijk om de adembeweging zo vrij mogelijk zijn weg te laten vinden. Andersom helpt deze vrije adembeweging om de spierbewegingen elastisch en soepel te laten verlopen. Dit vraagt training, een goed lichaamsbewustzijn en het vermogen deze werking af te kunnen lezen, te kunnen gewaarworden. Zoals een danser zijn spierinstrument traint en optimaliseert om daarna tijdens het dansen te beschikken over een automatisch reagerend spiersysteem, zo heeft de zanger eenzelfde mogelijkheid om tijdens het zingen zijn instrument beschikbaar te hebben. Hierbij wil ik wel opmerken dat zang en dans uiteenlopende disciplines zijn met verschillend gebruik van het lichaam als instrument.

Bij het ademwerk zoals beschreven door Middendorf is er zoals gezegd een ander uitgangspunt.

Bij het ontwikkelen van de adem gaat het in eerste instantie om de adem zelf, zoals deze zich vrij manifesteert in het lichaam. Er is geen onmiddellijke vraag naar hoe deze toe te passen in bijvoorbeeld zingen of bewegen. Het is een onderzoek dat vraagt om een fysiek bewustzijn, het kunnen waarnemen van de adembeweging zonder deze te sturen. Het vraagt geduld en aandacht om te wachten op de adembeweging die zelf komt en gaat. Het vraagt om niet vanuit de wil de adem te sturen. Het kan bijdragen aan een ontwikkeling die gaat over het eigene, het wezenlijke van de individuele mens.

Er is een ogenschijnlijke discrepantie tussen het technisch toepassen van de adem door de zanger en het ontwikkelen van de adem als zelfstandig fenomeen. In mijn werk als zangpedagoog heeft deze vraag me altijd bezig gehouden, en ik heb geprobeerd te begrijpen waar deze twee werelden elkaar beïnvloeden, wat ze met elkaar gemeen hebben en wat dat kan betekenen voor de zanger, de mens die zingt en de zangpedagoog, de mens die in communicatie is met zijn leerling.

Een eerste oriëntatie op het ademwerk.

In mijn werk geef ik naast individuele lessen ook klassen van een aantal dagen waarbij de zangers steeds aanwezig zijn bij elkaars lessen. We beginnen deze dagen met collectief een aantal oefeningen te doen die gerelateerd zijn aan de ademleer van Ilse Middendorf. Door de verschillende waarnemingen en reflecties tijdens de oefeningen komt er veel informatie vrij die inspirerend is voor alle deelnemers, inclusief mijzelf.

Een aantal inleidende oefeningen die ik gebruik om vertrouwd te raken met dit ademwerk beschrijf ik hierna. Graag wil ik opmerken dat er een wezenlijk verschil is tussen het lezen en begrijpen van een oefening en het onder leiding uitvoeren van een oefening en daarop kunnen reflecteren en uitwisselen. Evenals bij het ontwikkelen van de zangstem en het zingen vragen deze oefeningen ook tijd en geduld.

Oefening: je laten dragen.

Ga languit liggen op een comfortabele ondergrond.

Stel je voor dat je gedragen wordt door de vloer. Probeer waar te nemen welke delen van je lichaam worden gedragen (voeten, handen, ellebogen, het sacrum, de schouderbladen etc. en ook het hoofd). Wordt gewaar wat dit doet met je lichaam.

Ontspan het ?, word het lichter of zwaarder ?, wat laat je makkelijk dragen et wat minder makkelijk?

Breng nu je aandacht naar de adembeweging, en laat deze komen en gaan in zijn eigen ritme. Na verloop van tijd is waar te nemen dat na het laten gaan van de adem er een moment van pauze ontstaat. Vandaaruit komt een nieuwe inademingsbeweging op gang. In het pauzemoment is de adem aanwezig, maar in rust. Er is geen sprake van leegte. Op alle momenten van de adembeweging is deze dus aanwezig.

Oefening: rondom de zitbeentjes.

Dit betreft een zittende oefening op een kruk of stoel, liefst met een houten zitting. Kies een stoel/kruk die de goede hoogte heeft voor je lichaamslengte.

Zittend op een kruk zijn de twee zitbeentjes waarneembaar.

Deze zijn onderdeel van het skelet en tijdens het zitten dragen ze het skelet, ondersteunen ze de oprichting.

Door kleine roterende bewegingen te maken op het niveau van de zitbeentjes is waar te nemen dat de zitbeentjes flexibel kunnen meebewegen. Door deze lichte beweging enige tijd te laten duren kan de wervelkolom zich flexibiliseren en wordt deze makkelijker waarneembaar en stabiel.

Bij een kleine beweging naar achteren vanuit de zitbeentjes, je komt er als het ware net achter te zitten, is een inademingsbeweging in de onderrug waarneembaar. Terug bewegend naar voren, je komt weer op de zitbeentjes te zitten, adem je uit.. Het is dus de fysieke beweging die de inademingsbeweging uitnodigt.

Een volgende stap is om tijdens het uitademen, het weer gaan zitten op de zitbeentjes, de stem te gebruiken en kleine articulatiebewegingen te maken.

Oefening: staand, afrollend en oprichtend.

Bij deze oefening is de eerste aandacht voor de huid van de beide voetzolen.

Het contact met de vloer is in eerste instantie tussen de huid van de voetzolen en de ondergrond.

Merk op dat het lichaamsgewicht geen belasting oplevert voor de huid van de voetzolen.

Door kleine bewegingen naar links en rechts te maken is waar te nemen dat de druk op de linker- of rechter voetzool toeneemt en weer afneemt. Echter, het contact met de ondergrond blijft licht.

Het is de beweeglijkheid van de voet die de beweging mogelijk maakt. De huid van de voetzolen blijft rustig liggen in contact met de vloer.

Word gewaar wat dit doet met het lichaam en hoe dit de oprichting ondersteunt.

In het tweede deel van deze oefening beweegt het lichaam geleidelijk naar een hangende positie naar voren. De wervelkolom ontspant zich tijdens deze afrollende beweging en maakt de beweging licht. Door deze fysieke beweging wordt de adem uitgenodigd om in te stromen en deze laat de wervelkolom als het ware meeademen.

Maak van daaruit een oprichtende beweging, terwijl je rustig uitademt. Probeer waar te nemen wanneer het lichaam weer wil inademen, stop een moment de oprichtende beweging en geef het lichaam tijd om te ademen. Zet vervolgens de beweging uitademend door, totdat je weer volledig bent opgericht.

Hierna dezelfde oefening, maar nu met het gebruik van de stem op de vocaal OO. De klank helpt het lichaam naar zijn oprichting te komen. De samenhang tussen de oprichtende beweging, de adem en de trillende stembanden vormt de klank en geeft deze zijn kwaliteit.

Bij deze drie oefeningen is er nog geen sprake van zangtechnische oefeningen.

Het zijn oefeningen om de adembeweging waar te nemen, de relatie met het lichaam en de lichaamsbeweging te begrijpen en te onderzoeken welke invloed dit heeft op de kwaliteit en speelruimte van klank en articulatie. Het geeft de mogelijkheid de souplesse en beschikbare ruimtes in en om het lichaam waar te nemen en deze geleidelijk lichaamseigen te laten worden. Het lichaam slaat dit als herinnering op en dit eigen vermogen kan tijdens en door het zingen als het ware aangesproken worden. Het slaat een brug tussen de zanger en de zingende mens in zijn eigenheid.

Zoals eerder geschreven lijkt er een discrepantie te bestaan tussen het ademwerk van Ilse Middendorf en het technisch gebruik van de adem tijdens het zingen. Het is daarom interessant te kijken naar de samenhang tussen de adembeweging en de ademspieren. De adem in zijn vrijheid en de spieren in hun souplesse en elasticiteit.

Samenhang tussen de adembeweging en de ademspieren.

Bij de geboorte van een kind wacht iedereen op het moment dat het kind begint te huilen. Het is in leven.

Door het huilen maken de stembanden een sluitende beweging en het middenrif komt in samenhang daarmee in beweging. Van daaruit wordt de eerste ademimpuls geactiveerd en gaat het kind zelfstandig ademen. Het middenrif blijft in beweging in samenhang met het ritme van de adembeweging.

De eerste geluidjes die het kind gaat maken lijken onsamenhangend, maar eigenlijk wordt daarmee de eerste coördinatie tussen stemgeving, articulatie en adembeweging geactiveerd. Ook al is er nog geen sprake van concrete taal, toch kan er de ervaring zijn dat het kind zich uitdrukt. Het eigene en speelse karakter hiervan en de communicatie met de wereld om hem heen is wezenlijk.

Bij spreken en zingen gebeurt eigenlijk iets soortgelijks.

Wanneer een zanger zich instelt om te gaan zingen bereidt hij zijn adem voor.

Het lichaam en zijn houding zijn niet overspannen en niet onderspannen. Er is sprake van een juiste tonus. De lichaamshouding is opgericht, er is een licht grondcontact en de ademspieren zijn elastisch en beschikbaar om mee te bewegen met de adembeweging.

De zanger ademt licht in door de neus, voorkomt het trekken aan de adem en hij weet dat het middenrif een verruimende beweging maakt. De adembeweging is min of meer globaal en manifesteert zich in een beweging die doorzet naar de lage onderrug, het sacrum en het staartbeentje. De lage buikspieren blijven tegelijkertijd elastisch, behouden een mate van tonus en vangen als het ware de adembeweging op.

De zanger beschikt nu over een vrij en goed voorbereid instrument. Hijzelf is daar bewust in aanwezig met zijn wezen, zijn talent en zijn behoefte om zich uit te drukken, in communicatie met zijn begeleider en zijn publiek.

Bij de aanvang van het zingen komen in het instrument meerdere bewegingen op gang. De stembanden sluiten, de articulatiebewegingen in de mond reageren om de tekstzeggende vorm te geven, het beademde middenrif reageert elastisch en verruimt in eerste instantie nog enigszins, de lage buikspieren en bekkenbodemp ondersteunen en coördineren de geleidelijke beweging van het middenrif terug.

Dit prachtige vermogen van het lichaam maakt dat de adembeweging volkomen vrij kan zijn. Het is niet nodig om veel in te ademen en tijdens het zingen blijft de adem als het ware in het lichaam en werkt samen met de ademspieren. Dit maakt dat het lichaam tijdens het zingen als open en soepel ervaren kan worden. De coördinatie tussen de uitstromende lucht en de elastische ademspieren levert een gevoel van gezonde weerstand op. De stem wordt als het ware gedragen door deze weerstand en de zanger kan zingen in blijvend contact met deze ademkwaliteit.

Het is bijzonder, en tegelijkertijd zo logisch, dat met zo weinig lucht gezongen kan worden. Immers, de hoeveelheid lucht die de stembanden passeert bij het zingen is minimaal, er kan eenvoudigweg maar weinig doorheen.

Samenhang articulatie en de vocaalruimtes in het lichaam.

Bij het ontwikkelen van de zangstem en de spreekstem en tijdens het zingen en spreken speelt de articulatie een grote rol. De ordening van de consonanten en vocalen is belangrijk en moet goed begrepen worden. In het werk van Ilse Middendorf is de ordening van de consonanten en vocalen

ook terug te vinden. Het is interessant om te kijken wat haar werk kan betekenen voor de ontwikkeling van de zang- en spreekstem en voor het zingen en spreken zelf.

Ilse Middendorf beschrijft op welke wijze elke vocaal een relatie heeft met ruimtes in het lichaam en zich daar manifesteert als een adembeweging. Deze adembeweging neemt zijn eigen vorm en substantie aan. Een oefening om deze ruimtes te leren kennen is het in stilte zingen van een vocaal, dus zonder deze daadwerkelijk te zingen. Dit vraagt opnieuw het vermogen om de adem zijn eigen beweging te laten maken, en deze niet af te dwingen.

Een voorbeeld is de vocaal OE, die in stilte gezongen een adembeweging in de bekkenruimte en bekkenbodem veroorzaakt.

De vocaal IE staat als het ware tegenover de vocaal OE en roept de adembeweging op die de schouders en het hoofd omsluit.

De vocaal UU activeert een adembeweging die is waar te nemen in de verticaliteit van het lichaam.

De vocaal EE, die zich manifesteert als een adembeweging, die het middenrifgebied omsluit.

In de ademleer van Ilse Middendorf is nog veel uitgebreider beschreven hoe de ademruimtes te vinden zijn en hoe deze zich tot elkaar verhouden, en ik verwijs graag daarnaar.

Voor mij als zangpedagoog heeft de waarneming van deze ademruimtes en het geleidelijk lichaamseigen maken hiervan bijgedragen aan mijn luistervaardigheid tijdens het lesgeven. Het geeft mij de mogelijkheid om niet naar, maar als het ware in de klankkwaliteit van de zanger te luisteren en vandaaruit de resonans en draagkracht van de stem verder te laten ontwikkelen. De vocaalruimtes in het lichaam verrijken en ondersteunen de daadwerkelijk gezongen vocalen.

Ook de consonanten hebben hun eigen correspondenties in het lichaam. Voorbeelden zijn de consonant L die een verende reactie veroorzaakt in de lage bekkenruimte, de consonant M die het globale lichaam laat vibreren, de consonant S die de buikwand in de binnenzijde laat samentrekken. Ook hier verwijs ik naar de ademleer van Ilse Middendorf voor een uitgebreide beschrijving van hoe de verschillende consonanten zich manifesteren in het lichaam.

In de techniek van het zingen speelt de articulatie een grote rol. De tong, lippen en zachte gehemelte zijn daarbij in een voortdurende flexibele beweging. De adembeweging is in hetzelfde moment aanwezig en manifesteert zich als een doorgaand legato. Technisch gezien zou je kunnen zeggen dat de articulatiebewegingen in de mondholte gescheiden blijven van de legato adembeweging. Deze adembeweging bevindt zich als het ware achter de articulatie in de farynx en juist doordat deze gescheiden blijft van de articulatie versterken ze elkaars werking. De articulatie activeert als het ware de adembeweging. De adembeweging, de snelheid van de lucht, maakt dat de articulatie licht en compact kan blijven.

Zoals Ilse Middendorf spreekt over de vocaalruimtes in het lichaam kan de zanger of zangpedagoog via het waarnemen van de articulatiebewegingen van de tong begrijpen hoe vocalen zich in de mondruimte als beweging manifesteren.

Het in stilte zingen van verschillende vocalen, zoals eerder beschreven, geeft de mogelijkheid te ervaren welke bewegingen de tong geneigd is te maken. Bij vocalen als de IE, de EE, de UU of de EU is duidelijk waarneembaar dat de tong zelf een heffende beweging maakt. Deze heffende beweging van de tong is niet eenduidig. Elk van deze vocalen vraagt vervolgens toch zijn eigen specifieke tongbeweging. De EE veroorzaakt een breedte in de tong, de UU laat het middendeel achter meer bewegen, even als de IE. De randen van de tong zoeken op dat moment naar een licht contact met de bovenste kiezen.

Bij vocalen als de OO, de OE, de AA of de UI is de tong minder hoog in de mondholte, maar wel degelijk waarneembaar aanwezig. Het oppervlak van de tong is licht tonisch en draagt daardoor bij aan de klinkervorming.

De tong bestaat uit meerdere spieren die altijd een mate van tonus hebben. Een volledig ontspannen tong houdt ook een bepaalde tonus en is daardoor altijd beschikbaar om te reageren op de wens om te spreken of te zingen.

Ook bij de consonanten is het mogelijk deze in stilte voor te stellen. Consonanten als de N, de L, de S, de T of de Z zullen allemaal een beweging in het voorste deel van de tong en tongpunt veroorzaken. De J en de G zullen het midden van de tong laten bewegen. Consonanten als de W, de V, de M, de P en de B zullen in de lippen een voorbereidende beweging veroorzaken. Wanneer de beweging van de tong is waargenomen kan vandaaruit de consonant gesproken worden zonder druk van de adem of overtollige spierspanning. Bij het vervolgens klinkend uitspreken van vocalen of klinkers in een tekst is de articulatiebeweging al geactiveerd en voorbereid, en kan deze zonder extra inspanning uitgevoerd worden. Dit voorkomt overarticuleren of een ademdruk op de consonanten.

Opmerkelijk is dat tijdens het voorbereiden van de articulatie, zoals hierboven beschreven, een adembeweging waarneembaar is die samenvalt met de beschrijving van de adembeweging door Ilse Middendorf. Een goed begrepen en voorbereide articulatie kan dus bijdragen aan een brug tussen het werk van Ilse Middendorf en het werk van de zanger en zangpedagoog.

Ten slotte

In dit artikel heb ik beschreven waar voor mij mogelijk samenhang is te vinden tussen het werk van Ilse Middendorf als adempedagoge en ons werk als zangpedagogen en zangers.

Wanneer bij jezelf de wens om te gaan zingen, muziek te gaan maken, manifest wordt, is dat het begin van een ontwikkelingsweg. Je gaat merken tot welke muziekstijlen je je aangetrokken voelt en wat er nodig is om dit vorm te gaan geven. Het repertoire voor de klassieke zangstem is enorm en beslaat een grote tijdsspanne.

Het ontwikkelen van het zanginstrument vraagt tijd en er zijn technische voorwaarden om bij intensief gebruik van de stem deze gezond te houden. Je zou kunnen zeggen dat deze techniek de kanalisering is van het muzikale-en vocale talent, dat wat eigen is aan de zanger.

Als zanger ben je je eigen instrument, je hebt je stem altijd bij je. Je lichaam is je instrument en je lichaam ben je zelf, in het zelfde moment.

De samenhang tussen de zanger met zijn muzikale capaciteiten, en de mens zelf die daarin aanwezig is, maakt dat de zanger zich op zijn eigen wijze kan uitdrukken in de muziek en het contact met zijn publiek open kan zijn.

Het werk van Ilse Middendorf kan in het vinden van deze samenhang een ondersteunende rol spelen. Het eigen lichaam met daarin een vrije adembeweging komt als het ware beschikbaar om de technische voorwaarden, de zangtechniek, vorm te geven.

Ook bij de zangpedagoog speelt de samenhang tussen het eigen lichaam en daarin de vrije adembeweging en de communicatie met de ander, de zangstudent, een grote rol. Tijdens het lesgeven, het observeren en beluisteren van de student, geeft het lichaam van de docent informatie, resoneert als het ware op dat wat waargenomen wordt. Hiermee sluit de docent aan bij het niveau waarop de zanger/ student zich bevindt. Dit maakt het lesgeven tot een samenwerking en uitwisseling tussen docent en student.

De muziek is er, de wens om te zingen is er, het lichaam is er, de adem is er, ze zoeken elkaar graag op en ze versterken elkaar. Hoe mooi kan het zijn !