

Linkse hobby's

Elena Vink, voorzitter

Na het bekijken van het programma 'Van popster naar operaster' (28 augustus j.l.), waarin enkele Nederlandse popzangers optraden maar ook Jenny Arean, bleef één vraag me door het hoofd spoken: Waarom moeten we kijken naar mensen die vooral iets *niet* goed kunnen?

Een onafzienbare reeks van soortgelijke programma's wordt vrijwel dagelijks over ons uitgestort, ik heb er de tv-gids maar even bij genomen. Volwassenen en kinderen (junior songfestival op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag – moeten die kinderen niet naar school?) geven *acte de présence* in – ik doe het in het Nederlands want ik snap niet waarom dat niet kan – programma's als: 'Dus je denkt dat je kan dansen?', 'Je wilt een popster worden?', 'Holland heeft talent', 'Idolen' en 'Op zoek naar...'. Laatstgenoemd programma is niet veel meer dan een reclamespot om mensen naar de musi-

calvoorstellingen te krijgen; de uitslag is namelijk al voor de eerste uitzending bekend. En iedereen maar laten bellen om zijn stem te geven!

Maar terug naar het eerstgenoemde programma. Het is begrijpelijkerwijs een bron van ergernis voor jazz- en popzangers wanneer ze klassiek geschoolde musici 'hun' muziek horen uitvoeren. Het is namelijk een ander vak dat heel andere vaardigheden vereist. Maar andersom geldt hetzelfde, het is gênant om te zien en horen hoe popzangers aria's om zeep helpen, niet alleen door deze slecht te zingen maar ook door ze te transponeren naar een lagere ligging en in stukken te hakken om de toeschouwers vooral niet te lang naar eenzelfde stuk te laten luisteren; dat trekken we in de ogen van de programmakers blijkbaar niet. En waarom gaan professionals als Henk Poort en Tania Kross zo op hun hurken zitten en aardige dingen

zeggen over het gebodene?

Het enige excuus voor dit alles is dat het om een goed doel ging, maar als het daar om gaat, waarom dan niet een benefietconcert met deze mensen die dan kunnen doen waar ze wél goed in zijn?

Is dit soms een voorproefje van de droom van Geert Wilders? De verrechtsing van de 'hobby's van de linkse intellectuele elite'? De totale nivellering van wat mooi en bijzonder is? Ik vraag me altijd af wat er bij die man aan de muur hangt en in de cd-kast staat, je houdt je hart vast. En waarom moet iedereen alles kunnen? Willen mensen niet inzien dat je, wanneer je ergens heel goed in wilt zijn, daar hard voor moet werken en dingen voor moet laten? Als je weet wat ervoor nodig is, waardeer je het wanneer iemand iets bereikt, ook al is het dan niet je eigen smaak.

Het is een sociologisch onderzoek waard.

Van de redactie...

Hoe was het NVZ-symposium, Lichtenberger versus Tomatis, de nationale wat? de Nationale Spreek- en Zanglijn, zijn websites van leden effectief, hoe gaat het toch met dat NVZ-lid in het buitenland, help mijn leerlingen willen niet studeren, moet ik echt een jaar in Frankrijk wonen om Franse liederen goed te kunnen zingen, en tja, hoe kom ik eigenlijk aan die óchtendstem??!

Op al deze vragen vindt u een antwoord. In dit Bulletin..

Bulletin@zangpedagogen.nl.

NVZ als keurmerk?

In het vorige Bulletin deed Eric van Grootel een oproep tot discussie over het NVZ-lidmaatschap als keurmerk. Hiermee zou het voor potentiële leerlingen makkelijker kunnen worden om een gekwalificeerde zangdocent te vinden. Het beroep van zangdocent is immers niet beschermd, iedereen kan zich als zodanig afficheren.

Natuurlijk zitten er haken en ogen aan om het NVZ-lidmaatschap als officieel keurmerk te gaan gebruiken. Er zijn immers uitstekende zangdocenten die geen officieel conservatorium-diploma hebben. En net zo goed zijn er zangdocenten mét diploma die eigenlijk beter geen les zouden kunnen geven.

Helaas zijn er tot nu toe weinig reacties binnengekomen op deze oproep. Daarom nogmaals: als u wilt reageren met betrekking tot dit onderwerp, stuur dan uw e-mail naar

ericvangrootel@hetnet.nl en naar **bulletin@zangpedagogen.nl**.

Horen en hoge frequenties: Lichtenberg vs Tomatis

door Maarten Rienks

In het Bulletin van februari van dit jaar weidde José Lieshout een artikel aan de Tomatis-methode. Het artikel besluit met de opmerking dat het ontwikkelen van het gehoor als middel om de stem beter te gebruiken ook te vinden is bij de Lichtenberger methode. José heeft mij gevraagd in te gaan op de overeenkomsten en verschillen.

Middenoorspielen en hoge frequenties

Gisela Rohmert, grondlegger van de Lichtenberger methode, besteedt in haar boek 'Der Sänger auf dem Weg zum Klank' een hoofdstuk aan 'gehoortraining'. Rohmert: 'Dit werkveld staat dicht bij en heeft een fundamentele overeenkomst met de inzichten van Tomatis. Hij heeft de sleutelpositie van het functioneren van het oor voor de stemfunctie en van daaruit ook voor alle functies van het menselijk lichaam onderkend; daartoe behoort ook de wetenschap van de trainbaarheid van de interne oorspielen, welke betekenis lange tijd is onderschat.' Doordat bij contractie van de middenoorspielen¹ lage frequenties sterker gedempt worden dan hoge, is men op het idee gekomen dat de contractie van de middenoorspielen als hoogdoorlaatfilter kan werken (Klinke, 1992). Zwakke of atrofische oorspielen, die immers een verminderde contractie kennen, leiden dan tot een verminderde waarneming van hoge frequenties. Deze spieren kunnen worden 'getraind' door het aanbieden van hoge frequenties en het bevorderen van een bewust luisterende houding ten aanzien van deze frequenties (Rohmert).

Wat is hoog?

Onderzoek naar gehoorschade bij luchtmachtmedewerkers, direct na de Tweede Wereldoorlog, en behandeling van klachten van twee beroepszangers zetten Tomatis op het spoor van wat uiteindelijk het Tomatis-effect zou gaan heten: 'Iemand kan alleen maar vocaal die frequenties produceren die hij zelf hoort', of korter geformuleerd 'men zingt met zijn oren'. Tomatis: 'Het was voor mij heel gemakkelijk om proefondervindelijk te verifiëren dat het 'gat' dat in iemands audiogram kon worden gevonden, altijd correspondeert met een leemte in het frequentiespectrum dat hij kan produceren'. Dit effect is later bevestigd door onderzoek aan de Sorbonne (Mulonguet, Husson, Monnier). Het effect werd door hen alleen diplomatieker geformuleerd, aldus Tomatis:

Maarten Rienks heeft een eigen praktijk als stempedagoog, stemklank.nl. Hij verzorgt onder meer studiedagen Lichtenberger methode. Sinds eind jaren negentig volgt hij lessen bij Ingrid Voermans, die de methode begin jaren negentig in Nederland heeft geïntroduceerd. In 2004 heeft Maarten de driejarige opleiding Grundausbildung zum Stimpädagogogen nach der Methode des Lichtenberger Institutes afgerond.

'Het strottenhoofd produceert alleen maar boventonen die het oor kan horen.' Het gaat dus om boventonen en Tomatis noemt in zijn voorbeelden frequenties die liggen tussen ca. 1000 en 12000 hertz.

Boventonen en zangerformanten

In tegenstelling tot Tomatis onderkent Rohmert een differentiëring van deze hoge frequenties die volgens haar diep in onze biologie wortelt. Het gaat om frequenties rond de 3000, 5000, 8000 en mogelijk ook 13000 hertz. Rohmert: 'Deze frequenties hebben een economiserende werking op zenuwen en spieren. Het gedrag van de buis van Eustachius heeft daarbij een centrale betekenis.' De betreffende frequenties komen volgens het Lichtenberger model overeen met de eigenfrequenties² van verschillende ruimten van ons oor. Zo heeft de gehoorgang een eigenfrequentie van rond de 3000 hertz (algemeen onderkend door audiologen), het middenoor rond de 5000 hertz en het binnenoor rond de 8000 hertz. Het gaat hierbij niet om zeer specifieke frequenties maar om groepen boventonen die door resonantie worden versterkt. Zo'n groep van versterkte boventonen wordt een zangerformant genoemd en is in een frequentiespectrum duidelijk als een locale brede piek te herkennen. Overigens is de eerste zangerformant van rond de 3000 hertz al sinds de zestiger jaren bekend.

Pavlov als uitweg?

Na ontdekking van het Tomatis-effect heeft Tomatis een methode ontwikkeld om de zwakke plekken in de hoorcurve te ontwikkelen. Hierbij worden middels een speciale koptelefoon via zowel lucht- als botgeleiding intensief de 'missende' frequenties aangeboden. De waarde van botgeleiding voor hoge frequenties kwam bij Tomatis in beeld na analyse van de stem van Caruso (die volgens Tomatis aan zijn rechteroor gedeeltelijk doof moet zijn geweest)³, maar dat terzijde. Tomatis: 'Het is de bedoeling door middel van auditieve training een betere hoor- en luisterconditie te bewerkstelligen waardoor het oor een gunstige en een goede klankkwaliteit kan creëren. Die toestand komt voort uit spanning van het trommelvlies die wordt geregeld door de middenoorspielen'. Tegenwoordig bestaat een Tomatis-basis-training uit twee reeksen van luistertrainingen. De eerste van 30 uur en de tweede van 16 uur. Op deze wijze wordt het gehoor geconditioneerd. Het werk van Pavlov⁴ zette Tomatis op dat spoor. De eerste experimenten waarbij zangers hun stem via een koptelefoon hoorden, gefilterd met het 'Carusofrequentieprofiel', bleken spectaculair. De zangers waren euforisch en zongen onvergelijkbaar beter dan anders, aldus Tomatis. Maar zodra de koptelefoon was afgezet 'werd alles weer even moeilijk als voordien'. Van daaruit is Tomatis op zoek gegaan naar een methode die tot een blijvend effect leidt en paste hij daarbij Pavlov's inzichten over conditionering toe, met de intensieve training zoals hierboven genoemd als resultaat. In Lichtenberg heeft men een ander spoor gevolgd, alhoewel ook daar een, overigens onvruchtbare, poging is gedaan stemgeluid, zangerformanten in het bijzonder, elektronisch te manipuleren om die vervolgens via een koptelefoon terug te koppelen.

Een kwestie van synergie

In navolging van de Amerikaanse zangpedagoog Cornelius Reid heeft Rohmert begin

jaren tachtig het belang van synergie⁵ voor de stem onderkend. Na tien jaar onderzoek was voor haar duidelijk geworden dat alleen het fenomeen van zelforganisatie een bevredigend antwoord biedt op de werking van de stem en in het verlengde daarvan op de vraag wat een passende pedagogiek is⁶. De Lichtenberger methode heeft zich daarmee ontwikkeld tot een zangpedagogiek waarin geen plaats is voor controle en beheersing en dus training in die zin. In plaats daarvan richt de pedagogiek zich op het stimuleren van de stem, het lichaam, 'het open systeem', zodanig dat het in een 'hogere ordening' kan komen. In deze toestand organiseert het lichaam zichzelf waarbij een hoge mate van efficiëntie ontstaat. Zingen gaat dan met ongekend gemak en de stem is zeer klankrijk. Nu is gebleken dat juist de zangerformanten, met name de tweede en derde, een groot ordenend vermogen hebben. Veel stimulaties uit de Lichtenberger methode zijn dan ook direct of indirect hierop gericht. De hierboven beschreven ervaring van Tomatis met experimenten met zangers kan in het licht van het Lichtenberger model worden begrepen. De 'Caruso-filter' werkte als stimulatie, waardoor de stem in een hogere ordening kon komen. Opmerkelijk genoeg, of misschien ook wel niet, blijkt uit zijn autobiografisch werk dat ook Tomatis aspecten van zelforganisatie had ontdekt. Hij spreekt daarbij over 'cybernetische' feedback-systemen' en beschrijft een wondermooi experiment waarbij hij bepaalde 'blinde vlekken' (scotomen) aanbracht door bepaalde frequenties weg te filteren. Dit had direct invloed op de vocale kwaliteit van de proefpersoon. Toch heeft synergie geen expliciete plaats gekregen in zijn werk.

Therapie versus pedagogiek

De Tomatis-methode is duidelijk ontwikkeld als behandelmethode, als therapie. Tomatis wilde mensen met stemproblemen helpen. Gaandeweg, geïnspireerd door de effecten van zijn methode, verbreedde hij zijn werkveld, van taalproblemen tot aan de behandeling van autisme en schizofrenie. Maar ook heeft hij zich bezig gehouden met taalonderwijs en spreekt hij over zijn methode als een opvoedkundige methode. De Lichtenberger methode daarentegen is bovenal een zangpedagogische methode, waarbij de heilzame werking van het werk niet wordt ontkend. 'Gehoortraining' wordt daarbij door

Rohmert wel als een apart werkveld gezien en is gericht op: 'het ontwikkelen van het vermogen de eigen formanten steeds beter te herkennen, in te schatten en verder te laten doorwerken; het van buiten aanreiken of het intra-oraal stimuleren van deze frequenties tijdens het foneren; het opsporen van formanten (frequenties) in stilte, door oefening van het innerlijk horen.' Bij dit laatste aspect gaat Rohmert, in navolging van Bentov⁸, maar ook van Tomatis⁹, ervan uit dat het lichaam zelf geruis van hoge frequenties voortbrengt. Los van het specifieke werkveld 'gehoortraining' staat de vraag hoe de Lichtenberger methode tot een blijvende verandering leidt. Een belangrijk onderdeel is deconditioneren. Het gaat daarbij om het doorbreken van bewust en onbewust aangeleerde gewoonten die zelforganisatie belemmeren. Er ontstaat een houding waarbij controle en beheersing hun dominantie verliezen en de waarneming groeit. Hiervoor kent de methode geen intensief trainingsprogramma zoals bij Tomatis. Tijdens zanglessen raakt de leerling vertrouwd met de nieuwe fenomenen, wordt hij/zij zich bewust van belemmerende patronen en kunnen spontaan transformaties plaatsvinden. Hoe dit proces verloopt is niet te voorspellen.

Hoorhouding

Rohmert citeert Tomatis: 'Zo moeilijk als het is zich de klank van het leven voor te stellen, wanneer men het nog niet waargenomen heeft, zo moeilijk is het ook de hoorhouding te vinden, wanneer men niet in de gelegenheid is geweest ze te ervaren. Ze vereist een voortdurende aanspanning van de hamer- en stijgbeugelspielen, en dat is een niet te onderschatten prestatie (van het gehoor, MR). Dankzij deze grote aanspanning laat het stoorgeruis, wat de lage frequenties zijn, zich vergaand onderdrukken, tenminste op afstand houden, opdat in het binnenoor een gelijkmatige interne druk wordt behouden. Zo kunnen de hoge frequenties naar voren treden en daarmee de modulatie, die de waarneming van het leven is.'¹⁰ Rohmert vervolgt zelf verderop: 'Het aanbod aan geluid, aan frequenties, uit de omgeving en uit de eigen stem wordt, bewust of onbewust, met de innerlijke klank verrekend. Bevinden zich in het akoestische aanbod van buiten, elementen van de oerklank (dat wil zeggen: hoge frequenties), dan ontstaat een sterke resonantie. Het uit zichzelf toenemen van de

zangerformantenergie tijdens het zingen kan men op deze manier verklaren. Dit versterkingseffect brengt een reguleringsmechanisme in het lichaam teweeg: optimalisering van de spiertonus, opening van de buis van Eustachius, regulatie van een minimale ademhaling, daling van het strottenhoofd.' Rohmert sluit haar hoofdstuk als volgt af: 'Eutonie'¹¹ ontspringt uit een energierijk, gekleurd ruisen. In die zin werkt lichaamswerk, in het bijzonder die op het sensorische vlak, als stimulatie en initiator van de levensenergie. Gehoortraining heeft echter in het gunstigste geval een wezenlijk fijnere en efficiëntere sturende werking op het lichaam, in het bijzonder bij het zingen.'

Bronnen: Het bewuste oor, A. Tomatis, 2005; Der Sänger auf dem Weg zum Klank, G. Rohmert, 1996; Kolloquium Praktische Musikphysiologie, W. Rohmert, 1993.

¹ Musculus Stapedius (verbonden aan de stijgbeugel, die op zijn beurt het trommelvlies met het aambeeld verbindt) en Musculus Tensor Tympani (verbonden aan de hamer, die op zijn beurt het aambeeld met het ovale venster van het slakkenhuis verbindt).

² Een eigenfrequentie van een systeem is één van de frequenties waarmee een systeem zal gaan trillen als het vanuit een evenwichtspositie wordt bewogen en vervolgens wordt losgelaten (bron: Wikipedia).

³ Tomatis wijt in zijn boek de gedeeltelijke doofheid van Caruso (een conclusie die hij trekt op basis van informatie van derden) aan een beschadigde buis van Eustachius. In de daarop volgende paragraaf noemt hij echter een beschadigde externe gehoorgang als oorzaak. Los van dit onderscheid gaat Tomatis ervan uit dat Caruso daardoor geen lage tonen meer kon horen. 'Het naar zichzelf luisteren vond plaats via de botstructuur'.

⁴ Ivan Pavlov was een Russisch fysioloog waarnaar de Pavlovreactie is genoemd. Deze reactie is een geconditioneerde reflex en valt onder de klassieke conditionering: als prikkel A herhaaldelijk voorafgaat aan prikkel B dat een bepaald gedrag oplevert, dan zal op den duur prikkel A reeds dat gedrag opleveren, ook zonder prikkel B.

⁵ Het gaat hier om synergie zoals beschreven door de natuurkundige Hermann Haken, waarbij het ontstaan van nieuwe eigenschappen van complexe systemen wordt beschreven in termen van ordening. Er is geen sprake van een centrale sturing, vandaar dat we spreken van zelforganisatie. Synergie is een manier om deze zelforganisatie te beschrijven.

⁶ Het onderzoek verschoof van een lichaamsoriëntatie naar een klankoriëntatie.

Informatielijn 0900-3330909

door Margreet Witsen Elias

Heeft u dit nummer wel eens ingetoetst op uw telefoon? Na enige tijd zal een vriendelijke stem u meedelen dat u verbonden bent met de Nationale Spreek- en Zanglijn.

De lijn is opgezet door zangpedagogen en logopedisten om u te informeren over mooi, gezond en verantwoord spreken en zingen. De werking is te vergelijken met andere informatielijnen zoals bijvoorbeeld die van uw bank. Als u naar uw bank belt voor informatie wordt u eerst gevraagd op welk gebied u een inlichting wilt hebben of waarover u een vraag heeft. Elke vraag beantwoordt u door op een toets te drukken. Zo komt u steeds dichterbij de persoon die u (hopelijk) kan helpen. Ook bij deze lijn gaat het zo. Allereerst wordt gevraagd of u geïnteresseerd bent in spreken of zingen: dat is nog vrij eenvoudig. Maar dan begint het echte toetsen pas. En ... het is niet kosteloos - namelijk 55 eurocent per minuut met een maximum van vijf euro. Het duurde even voordat ik dit alles verwerkt had, waardoor ik kostbare minuten verspeelde.

Wat zit er verborgen onder die toetsen? 'Houding en adem: toets 1'. Waarna volgt: 'Sta rechtop, want dat bevordert de lage ademhaling'. Wat een lage ademhaling is, wordt echter niet meteen uitgelegd. Wel geeft men even later een oefening, liggend uit te voeren, om de lage ademhaling onder de knie te krijgen. Heel snel wordt verklaard welke voordelen de lage adem heeft voor toonvorming en resonans. Voor de houding geeft men ook een oefening, maar waarom een goede houding nodig is heb ik niet gehoord. 'Sta goed recht', klinkt het, 'Ontspan bij hoog en laag zingen. Doe glij-oefeningen voor registerovergangen'.

Er volgen enkele goede raadgevingen. Roken wordt afgeraden en men dient matig te zijn met het drinken van alcohol ('verlamt de stembanden'). Hard hoesten en de keel schrapen is uit den boze - iets waarop ik mezelf nog wel eens betrap, trouwens. Geen melk drinken voor het spreken of zingen, dit veroorzaakt slijm. Heeft men last van slijm dan helpt het eten van een zure

appel of het gorgelen met salie thee. Houdt slijmvorming of verkoudheid lang aan dan is het advies om naar de dokter te gaan. Een lage ademhaling voorkomt hyperventilatie. Aanvaard dat je zenuwachtig bent als je zingend of sprekend voor publiek gaat optreden. Ken je teksten goed en weet wat ze betekenen. Maak contact met je publiek. Zing met je hart.

Ik moet terug naar het hoofdmenu voor de volgende onderwerpen: volume, resonans, hoog en laag, registerovergangen, plankenkoorts, vibrato, legato, articuleren en interpreteren, heesheid, verkoudheid, klankvorming en zangtechniek. Ieder onderdeel heeft zijn eigen toets. Heel kort wordt een onderdeel uitgelegd en dan komt de lange 'intro' weer - daar gaat m'n vijf euro! En de verbinding wordt verbroken.

U merkt wel dat ik wat geïrriteerd raak hierover. De voorlichting die gegeven wordt, is deskundig en de stemmen zijn duidelijk, maar ik vraag me af of iemand die niet of weinig vertrouwd is met ons vak, echt iets heeft aan deze informatie. Het gaat toch wel snel, vind ik. Teksten zoals hier uitgesproken zie ik toch liever op het scherm of nog liever op papier. Wel is het natuurlijk toe te juichen dat op zo'n gemakkelijk toegankelijke manier over goed stemgebruik gesproken wordt.

Maar misschien kan iemand anders eens luisteren en zijn of haar mening geven.

Het gouden broekpak

Herinnering aan een concertante uitvoering van Glucks 'Orfeo' in het Concertgebouw met de Engelse alt Heather Harper in de hoofdrol, Hanneke van Bork als Eurydike en met mij als Amor. Mijn toenmalige echtgenoot gaf me de raad: "Als je zo weinig te zingen hebt moet je anderszins opvallen." Conclaaf met de naaister leverde het volgende op: een broekpak van heel dun goud brocaat op zijden voering, gesloten tot aan de hals, geen kraag, geen mouwen. Een glanzende, goudleren sjerp van rechterschouder naar linkerheup, doorlopend in de broekspijp. Pijpen uitwaaiend als bij zo'n kip met pluispoten. Hanneke zou in doorzichtig grasgroen komen. Kapper Cees, die altijd informeerde naar wat ik te zingen had, stak mijn toen nog overvloedige haar op in dozijnen dikke krullen met hier en daar een glasglinstertje erin.

De trap afdalend gebaarde Heather mij dicht naast haar te lopen. De combinatie was groots. Zij droeg een breed, donker goud gewaad. Ik zong inwendig: "Orfeo, che fai?" Het succes was enorm. Op de gang voor de solistenkamers kwamen na afloop twee heren op mij af, roerend trouwe fans, smilend van oor tot oor. Bij wijze van antwoord op het obligate "O mevrouw Reinders, wat hebt u weer mooi gezongen" dat zij mij altijd van Alkmaar over Haarlem tot Den Haag tweestemmig toeriepen, glimlachte ik al terug en ik telde tot drie: ... Dit keer klonk echter: "O mevrouw Reinders, wat een betoverend mooi kostuum hebt u aan!". Ik viel stil.

Een paar weken later zong ik in Brussel 'Laudate Pueri' van Pergolesi en Mozarts 'Exsultate', met een Engels kamerorkest. Niet wetend dat de kerk zo oud en stoffig was en dat mijn broekpak in die omgeving nogal zou opvallen, had ik het goud weer bij me. En ja hoor, daar stond het in een Vlaamse courant: "De Nederlandse sopraan, kreem bepakt...."

Ik heb dat kostuum nooit meer gedragen, want of er mooi gezongen werd of niet, met zo'n pak maakte het allemaal niets meer uit.

⁷ Cybernetica gaat over besturing van systemen, over controle van en communicatie binnen biologische en mechanische systemen en is verwant met de systeemtheorie, chaostheorie en zelforganisatie.

⁸ Die Mikrobewegung des Körpers als ein Faktor in der Entwicklung des Nervensystems, I. Bentov, 1979, 1990.

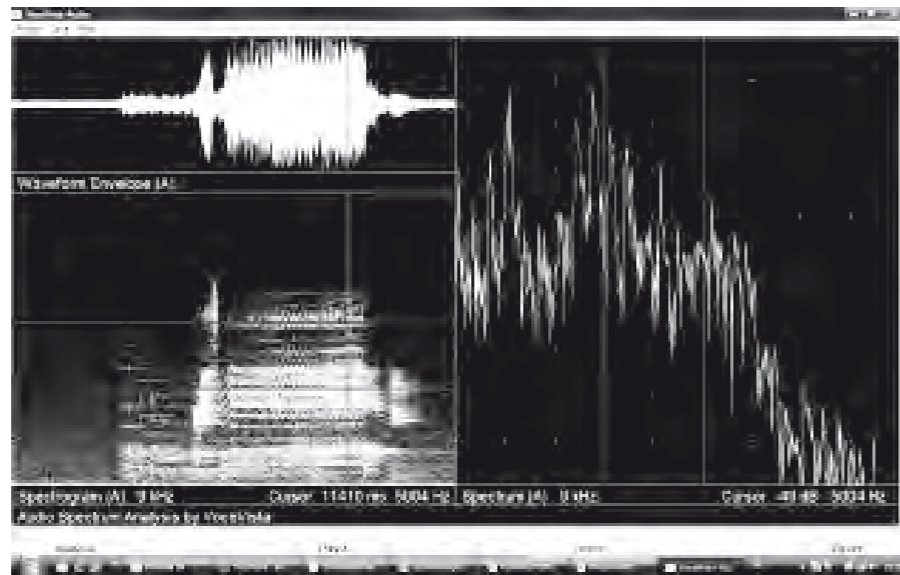
⁹ Der Klang des Lebens, vorgeburtliche Kommunikation, die Anfänge der seelischen Entwicklung, A. Tomatis, 1987.

¹⁰ De begrippen 'klank van het leven' en 'waarneming van het leven' hebben hier vermoedelijk betrekking op het 'geruis dat het lichaam zelf voortbrengt' zoals in de paragraaf erboven benoemd. 'Modulatie' kan wellicht worden begrepen als de hoge frequenties die als draaggolf fungeren.

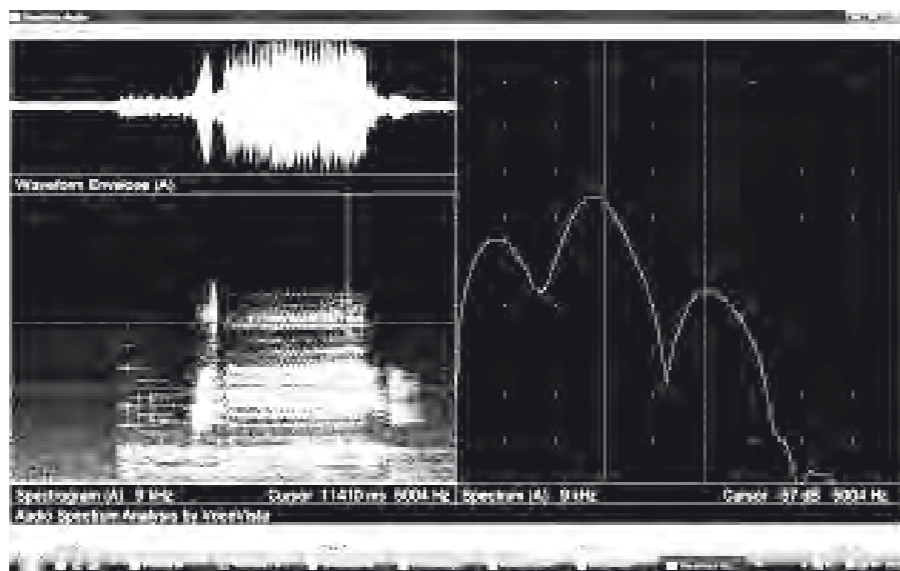
¹¹ Eutonie (eu-tonus = harmonische spanning) kan worden vertaald als 'optimale spierspanning', in tegenstelling tot hyper- en hypotonie. Bij eutonie is er sprake van een optimaal efficiënte toestand van het 'spierapparaat' voor de functie die het uitvoert.

De buizen van Eustachius, die net als het strottenhoofd als ventiel werken en in hun primaire functie alleen openen bij gapen en slikken, kunnen tijdens het zingen 'gedifferentieerd' openen en werken dan vermoedelijk als hoogdoorlaatfilter. De primaire stemklank, in het bijzonder de hoge frequenties, bereikt dan binnendoor via luchtgeleiding het middenoor. De functionele werking van het strottenhoofd en de oren is dan fysiologisch gekoppeld. Rohmert: 'Dat het om een differentiëring van het gehoorsysteem (oorschelp, gehoorgang, middenoor, binnenoer en buis van Eustachius) gaat en bovendien om een coördinatie van beide systemen is een ongewoon aspect.' Binnen het Lichtenberger model worden de buizen van Eustachius en de middenoren (dan ook) tot het aanzetstuk gerekend.

Che Faro senza Euridice uit Orfeo ed Euridice van Christoph von Gluck. In memoriam: Pavarotti in recital 1978 op YouTube: <http://www.youtube.com/watch?v=ZB0wcOS2Q3k> T = 04:00 - 04:04; Analyse middels VoceVista: bandbreedte spectrum, figuur 1: 10Hz, figuur 2: 407Hz.



Pavarotti's formanten in beeld. De eerste formant met hier de piek rond de 1000Hz wordt de vocaalformant genoemd en verschuift naar gelang welke grondtoon en vocaal wordt gezongen. De twee rode lijnen liggen respectievelijk op 3000 en 5000Hz. Pavarotti brengt op dit punt duidelijk de eerste en tweede zangerformant voort. Deze zangerformanten zijn in principe grondtoon- en vocaalonafhankelijk. Pavarotti's stem is overigens geen toonbeeld van ontwikkelde zangerformanten, maar zijn stem laat wel, zoals bij veel klassieke zangers, een duurzaam ontwikkelde eerste zangerformant zien. (In figuur 2 is de bandbreedte van het spectrum vergroot om de formanten beter zichtbaar te maken).



Symposium 'De ouder wordende stem'

door José Lieshout

Op zaterdag 2 oktober jl. vond in het conservatorium in Utrecht het NVZ-symposium plaats. Thema: 'De ouder wordende stem'. De belangstelling was groot, de grote collegezaal van K&W zat helemaal vol.



prof dr. Felix de Jong

Het was een interessante dag, met lezingen en presentaties door onder anderen prof.dr. Felix de Jong, Geert Berghs, Janine Overbosch en Ank Reinders. Wetenschappelijke inzichten en beschrijvingen van praktijksituaties gingen hand in hand. Een dag waarop de aanwezigen door Wim Ritzerfeld bovendien duidelijk uitgelegd kregen hoe het VoceVista-programma werkt. En waarop dirigent Joop Schets een dringende oproep deed een werkgroep van zangpedagogen en dirigenten in het leven te roepen die zich richt op het ontwikkelen van een 'route vocale' voor de 60+ koorzanger. Een doelgroep die tegenwoordig niet meer te negeren valt maar die tot nu toe sterk onderbelicht is gebleven in de officiële zangpedagogiek.



Margreet Witsen Elias

Ter illustratie van het thema was er aan het einde van de middag een kort optreden van

Margreet Witsen Elias met pianiste Danielle Bourne. Margreet, inmiddels 71 jaar, zong met veel overtuiging 'I just found out today' van Bernstein en 'Tell me the truth about love' van Britten. Zij liet hiermee zien dat ouder worden niet automatisch hoeft te betekenen dat de professionele zangstem afgeschreven kan worden. En dat was voor het publiek goed om te ervaren, na een dag vol oudere-stemproblematiek...

Het symposium werd afgesloten met een half uurtje gelegenheid tot vragen stellen. De sprekers prof.dr. Felix de Jong, Ank Reinders, Janine Overbosch en Joop Schets waren allen aanwezig om waar nodig een en ander te verduidelijken. Een van de opmerkingen (Ineke van Doorn) ging over het feit dat het ouder worden voor de klassiek zanger misschien een probleem is, maar dat een hogere leeftijd bij bijvoorbeeld jazzzangers als een pluspunt wordt gezien. Dit vanwege een meer doorleefde interpretatie, waaraan de klank van de oudere stem in belangrijke mate bijdraagt. En als de hoogte een probleem is, waarom de muziek dan niet een toontje lager gezet, zoals bij jazz en pop gebruikelijk is? De reactie van Joop Schets was dat de 16^e eeuwse Palestrina dit een prima oplossing zou vinden, hij werkte immers zelf ook op deze manier. Een andere



Diane Hidding en Ank Reinders



Janine Overbosch



opmerking van een van de leden betrof het feit dat de meeste dirigenten geen zanger zijn en daardoor soms geen benul hebben van wat een zanger nodig heeft om lekker te kunnen zingen. Hoekige, niet-stromende gebaren en verkeerde stemadviezen komen maar al te vaak voor. Deze opmerking onderstreepte het belang van het in het leven roepen van een werkgroep van zangpedagogen en dirigenten om de samenwerking tussen beide beroepsgroepen te verbeteren. Hierover volgt in het volgende Bulletin meer informatie.

De algemene indruk was dat het symposium zeer geslaagd was. Het is duidelijk dat het onderwerp erg leeft bij de leden en dat er

behoefte is aan een vervolg. Tenslotte heeft iedere zangpedagoog in zijn of haar praktijk te maken met 'de oudere stem'. Met de behoeftes die daarbij horen. Ontkennen heeft geen zin. Of zoals prof.dr. De Jong in zijn lezing Voltaire citeerde: 'Qui n'a pas l'esprit de son âge, de son âge a tout le malheur.' (Wie niet de geest heeft die bij zijn leeftijd past, heeft alleen maar last van z'n leeftijd.)

Met speciale dank aan Diane Hidding voor het organiseren van het symposium!

Van de presentatie van Geert Berghs over zijn onderzoek naar de oudere stem bij de Nederlandse beroepskoren is een verslag gemaakt door Hanny van Lankeren.

De boeken die tijdens de discussieronde aan het einde van het symposium ter sprake kwamen, waren 'Anti-aging für die Stimme' van Elisabeth Bengtson-Opitz en 'Choral Method' van Zoltan Kodály.

ZOLTÁN KODÁLY



CHORAL METHOD

Stemverandering onder invloed van de leeftijd: een onderzoek bij professionele koorzangers

door Hanny van Lankeren

Zaterdag 2 oktober j.l. heeft Geert Berghs voor leden van de NVZ een voordracht gehouden over de resultaten van een pilot-study bij leden van het Groot Omroepkoor. Hierbij is gekeken naar factoren die de stem van de beroepskoorzanger beïnvloeden in relatie tot de leeftijd. De resultaten van deze pilotstudy werden op de PEVOC8 in Dresden gepresenteerd, en op het congres van de BVA in Londen in juli 2010. Het ligt in de bedoeling om dit onderzoek uit te breiden naar de andere beroepskoren in Nederland.

Wat is de aanleiding voor dit onderzoek? Verouderingsverschijnselen verschillen zeer sterk per individu. Dit geldt ook voor veranderingen in de stem van de professionele koorzanger. De vraag naar kennis hierover is actueel geworden omdat sinds kort de pensioengerechtigde leeftijd voor zangers in beroepskoren is verhoogd van 60 naar 65 jaar. Freelancers worden eenvoudigweg niet teruggevraagd als de stem niet meer aan de norm voldoet, maar bij zangers in vaste dienst zal men proberen om belasting en belastbaarheid meer op elkaar af te stemmen als het niet meer zo goed gaat als in vroeger jaren. De mogelijkheden die de koororganisaties daartoe hebben zijn echter beperkt.

Doel van het onderzoek

De voorstudie was een poging om de parameters te identificeren aan de hand waarvan veranderingen in de ouder wordende stem in een grotere groep beroepszangers kunnen worden gemeten en vooral ook, vergeleken. Omdat nog geen helderheid bestaat over

welke parameters het meest bepalend zijn is het onderzoek vrij breed opgezet en bevatte het onder meer het afnemen van een fonetogram en een audiogram (gehoortest, red.), het vaststellen van de vibratokenmerken, en een schriftelijk interview naar leefstijl, opleiding en nevenactiviteiten. Verder was antwoord op de volgende vragen wenselijk: Voldoet de meetapparatuur? Is het praktisch uitvoerbaar? En: Zijn er voldoende zangers die mee willen werken?

Opzet van het onderzoek

Het liefst zou je een twintigtal zangers hun hele leven volgen, bijvoorbeeld gedurende 30 jaar. Maar uitvoerbaarheid stuit op praktische problemen: waarschijnlijk is halwege het traject de meetapparatuur verouderd geraakt. Hoe kun je dan nog gegevens van de beginfase vergelijken met die van latere datum? Oplossing: streef naar een proefgroep-samenstelling waarbij in iedere leeftijdscategorie (21-30, 31-40, 41-50, 51-60 jaar) minimaal 40 personen kunnen wor-

den onderzocht. Oudere deelnemers aan het onderzoek waren vooral afkomstig uit het Groot Omroepkoor; dit betrof 36 van de in totaal 75 koorleden. Een aantal jongere zangers werd van buiten aangetrokken. In totaal bevonden zich onder de 46 proefpersonen 24 sopranen, 7 alten, 12 bassen en 3 tenoren. Nog met nadruk moet worden genoemd dat bij geen van de zangers een medische noodzaak bestond om onderzoek naar de kwaliteit van de stem te doen! Namen werden in de dataverwerking onmiddellijk vervangen door nummers. Het onderzoek is goedgekeurd door de Medisch Ethische Commissie van de Universiteit van Leuven, waarmee de privacy gewaarborgd is.

Wat is er gemeten?

In een fonetogram zijn op de x-as de laagste en de hoogste frequentie af te lezen en op de y-as de verschillen tussen de zachtste en luidste toon. Bij een gezonde stem resulteert dat in een ei-vormige figuur. Van het vibratopatroon kunnen de frequentie en de



Geert Berghs studeerde geneeskunde en muziekwetenschappen in Nijmegen en promoveerde in 1988 bij Tom Eskes. Hij kreeg zijn eerste zanglessen van Nelly van der Spek en studeerde in 1992 af bij Margreet Honig. Sinds die tijd heeft hij zich ontwikkeld tot een veelzijdig zanger met soloconcerten in binnen- en buitenland. Daarnaast heeft hij een succesvolle praktijk als zangcoach opgebouwd met leerlingen uit een aantal professionele Nederlandse koren. Geert is ook geïnteresseerd in wetenschappelijk onderzoek met betrekking tot (beroeps) zangers. In samenwerking met prof. dr. Felix de Jong, die evenals Geert verbonden is aan de Katholieke Universiteit te Leuven, heeft hij onderzoek gedaan naar podiumangst bij professionele zangers die auditie doen. Dit onderzoek is gepresenteerd in Dresden tijdens de PEVOC8 in augustus 2009.



amplitude worden bepaald. Ook geeft het beeld informatie over de eventuele fluctuatie in frequentie en luidheid, ofwel: hoe regelmatig is het vibrato. De gehoorstest bestond uit het luisteren naar een reeks van piepjes in oplopende frequentie. Ook werd de maximale fonatietijd vastgesteld door het aantal seconden te tellen dat een toon goed kon worden aangehouden. In de vragenlijsten kwamen zaken aan de orde als vocaal functioneren, leef- en eetgewoontes, gewicht, opleiding, bijscholing en nevenactiviteiten.

Resultaten van de vragenlijsten zijn vergeleken met cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek om te zien wat in het algemeen de trends zijn voor die specifieke leeftijdsgroep met vergelijkbare opleiding. Daaruit kwam naar voren dat qua geneesmiddelengebruik en roken de cijfers uit de zangersenquête lager waren dan die van het CBS. In het algemeen waren de zangers wel dikker; 38% had overgewicht. Verder: meer dan 40% heeft zangles en eenzelfde percentage geeft zangles. Meer dan 80% zingt solo en 60% zingt ook in andere ensembles. Van de zangers vindt 70% dat de stem zich positief heeft ontwikkeld (tegenover 40% negatief in de loop van de jaren).

Stemkwaliteit

De DSI¹ nam af met de leeftijd, bij mannen zelfs iets meer dan bij vrouwen. Een kleine groep vrouwen onttrok zich aan dit beeld. Afname van de hoogste frequentie en daarmee ook de stemomvang trad op bij zowel mannen als vrouwen. Statistische berekeningen gaven voor deze proefgroep geen significante correlaties te zien voor zachtste en luidste toon, volumebereik en regelmatigheid van vibrato. Beheersing van het vibrato

leek zelfs wel beter te worden met het klimmen der jaren. Het is heel goed mogelijk dat de kleine verschillen die nu wel te zien zijn, maar niet significant, bij het uitbreiden van het aantal proefpersonen ineens wel significant worden.

Gehoortest

Bij de zangeressen werden verhoogde gehoorsdrempels gevonden bij 4000Hz. Deze toon valt buiten het bereik van een piano (4 KiloHz is wel het gebied van de zangersformant). Dit zou kunnen duiden op een muziekgeïndiceerd gehoorsverlies. Bij de zangers waren de bevindingen te diffuus om enige uitspraak te kunnen doen. Gezien de onomkeerbaarheid van gehoorverlies, schreeuwt deze bevinding om uitbreiding van de onderzoeksgroep.

Opmerkelijk is dat belangrijke tekenen van stemslijtage, als vermindering van de zachtst mogelijke en luidst mogelijke fonatie en een verminderde controle van het vibrato, in deze studie geen verband hielden met de leeftijd in de onderzochte groep. Kennelijk waren de zangers nog niet oud genoeg of konden ze met zangtechnische vaardigheden deze verouderingsverschijnselen uitstellen.

Het aantal onderzochte zangers is nog veel te klein. Eigenlijk zijn er minstens 300 zangers nodig. Het Muziekcentrum van de Omroep en de Stichting Instituut Gak bieden de mogelijkheid om in het kader van arbeidsparticipatie het onderzoek uit te breiden. Vibrato, problemen door de menopauze en het effect van de leefstijl kunnen dan in kaart worden gebracht. Er zijn al contacten met diverse andere beroepskoren in Nederland, die bijna alle positief hebben gereageerd.

OPROEP aan allen die werkzaam zijn in een beroepskoor of die mensen kennen die er werken om vooral hun medewerking te verlenen aan dit belangrijke onderzoek. Graag contact opnemen met Geert Berghs. www.geertberghs.nl; Geert.Berghs@orange.nl

¹DSI = Disphonia Severity Index: maat voor de afname in stemkwaliteit. De index is opgebouwd uit de volgende parameters: hoogste F0, laagste intensiteit, maximale fonatietijd, jitter (onregelmatigheid in toonhoogte). De index kan variëren van -5 tot +5. Hoe lager het getal hoe slechter de stemkwaliteit.

Motiveren tot studeren

door Cora Peeters

Hoe krijg je je zangleerlingen en -studenten aan het studeren? En vooral, hoe hou je ze aan het studeren? Deze vraag is nog zo simpel niet. Voor ons als professionele zangers spreekt het vanzelf dat er geoefend moet worden om een zo goed mogelijk resultaat te bereiken. De motivatie van de amateurzanger om te oefenen is daarentegen niet altijd zo vanzelfsprekend. Drukke banen en gezin slorpen tijd op en vaak schiet het zingen er dan bij in. En zo zijn er weer één of twee weken voorbij.

Afstemmen

Belangrijk is het om samen met de leerling te kijken hoe je het studeren kunt afstemmen op de mogelijkheden. Heb je bijvoorbeeld drie keer in de week tijd, plan dan elke keer een half uurtje in. Zo ontstaat er toch enige regelmaat hetgeen goed is voor het inslijpen van patronen. Ook kan de repertoirekeuze expliciet afgestemd worden op de wensen van de leerling. De motivatie kan verhoogd worden door samen met de leerling repertoire uit te zoeken en dit te laten horen. Iets wat aanspreekt zal eerder uitnodigen tot repeteren dan iets wat men niet leuk vindt. Leerlingen kunnen ook gestimuleerd worden tot oefenen als ze weten welke mogelijkheden er zijn 'tussen de bedrijven door'. Te denken valt aan stemoefeningen doen in de auto wanneer je in de file staat, of thuis tijdens het koken of het doen van de afwas. Het zingen van duetten en terzetten werkt ook stimulerend, ieder heeft zijn verantwoordelijkheid ten opzichte van de ander en ook het plannen van een voorzingsavond geeft vaak een extra stimulans. Een gericht doel als een concert of auditie doet wonderen voor de motivatie.

Auditief studeren

Bandjes inspelen om de drempel te verlagen is ook een veelgehoorde methode en momenteel wordt ook Youtube veel aanbevolen, om een beeld van het stuk te krijgen en om mee te studeren. Veel koren maken gebruik van midfiles en pdf-bestanden, al-

lemaal om thuisstudie te bevorderen. Deze auditieve manier van voorbereiden is weliswaar anders dan wanneer leerlingen hun partij zelf uitzoeken aan de hand van het notenschrift, met behulp van de piano of een ander instrument, maar het blijkt dat veel mensen die nu zangles nemen geen noten kunnen lezen of geen instrument bespelen. Er moet dus op een andere manier gewerkt worden. Veel docenten laten de les opnemen en ruimen tijd in voor het voorzingen of voorspelen van nieuw repertoire. Vooral jongeren hebben nogal eens moeite om ergens voor te werken. Ze willen een leuk liedje zingen maar het moet vooral makkelijk gaan. Dan kunnen bovengenoemde manieren uitkomst bieden. Het is goed om ook in zulke gevallen duidelijke doelen te stellen die goed haalbaar zijn binnen de agenda. En waarop je ze ook kunt aanspreken indien dit niet gebeurt. Zeker binnen groepslessen kan dit een oplossing zijn.

Lastig probleem

Niet alle docenten maken er zo'n punt van als een leerling niet of weinig studeert: je kunt tijdens de zangles toch wel aan dingen werken en dan wordt het repertoire maar tijdens de les geoefend. Dit is echter wel tijdrovend, en de zangles krijgt er een ander karakter door. Er zijn ook docenten die leerlingen wegsturen die niet studeren. Dit is een optie, maar zo hou je waarschijnlijk niet veel leerlingen over.

Uit gesprekken die ik met diverse docenten

heb gehad bleek mij dat vrijwel iedereen met dit probleem te maken heeft. Men zoekt naar een goede manier om hiermee om te gaan. De een slaagt hier beter in dan de ander, maar lastig blijft het.

Ooit acht stemplooiën het Kyrie uit de 'Missa O Magnum Mysterium' van Tomás Luis de Victoria (1548-1611) zien zingen?

http://www.youtube.com/watch?v=4GtbnZnwpQA&feature=player_embedded

Stemproblemen en reflux

door Ineke van Doorn

Reflux is een aandoening die te maken heeft met maagzuur: de maaginhoud komt weer in de slokdarm terecht. De zure maaginhoud kan echter ook leiden tot beschadigingen en irritatie aan slokdarm, larynx of longen. Hierdoor kunnen meer of minder ernstige stemproblemen ontstaan.

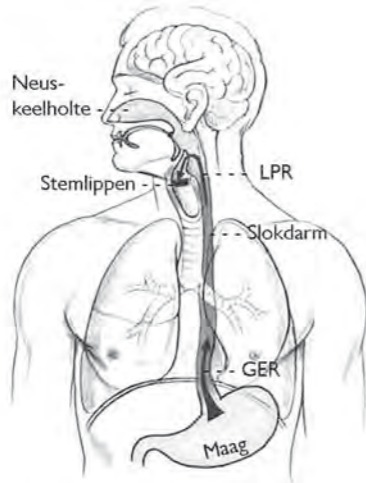
Reflux komt veel voor, zowel bij kinderen als bij volwassenen, en antireflux-medicijnen behoren tot de meest voorgeschreven middelen. Meestal blijven de verschijnselen bij een branderig gevoel, ter hoogte van de maag of hoger, en soms een zure smaak achter in de mond. De eerste keer dat ik hoorde over stemproblemen als gevolg van reflux was ik daarover heel verbaasd. De stemplooien komen normaal gesproken immers niet in direct contact met maagsappen. Toen ik navraag deed bleken diverse collega's op de hoogte te zijn van het verband tussen reflux en stemproblemen. Eén collega had zelfs een studente die haar zangstudie om die reden had moeten afbreken. Ook asthmatische klachten kunnen ontstaan door reflux. Reflux kan dus, en soms zonder dat je het zelf weet, de oorzaak zijn van seri-euze (stem-)klachten.

Kringspier

In het overgangsgebied tussen slokdarm en maag zit een kringspier, de onderste sluitspier. En ook bovenaan de slokdarm, in het overgangsgebied van de slokdarm naar de keel, zit een kringspier, de bovenste sluitspier. Deze kringspijeren, ook 'maagkleppen' genoemd, laten dat wat naar beneden wil (eten en drinken) soepel door, maar sluiten zich als er iets naar boven wil. Ze zijn niet altijd gesloten. Je moet kunnen boeren, en bij misselijkheid moet je kunnen braken. De sluitspijeren worden via zenuwen aangestuurd. Deze zorgen ervoor dat de sluitspijeren ontspannen wanneer er te veel spanning op de maag komt. Op die manier kan bijvoorbeeld lucht ontsnappen. Als hierbij ook maaginhoud omhoog komt spreekt men van reflux. Op zichzelf is dit geen ziekte. 'Refluxziekte' ontstaat pas als de kringspijeren te vaak en te lang ontspannen zijn.

Twee verschijningsvormen

Men onderscheidt twee vormen van reflux. Wanneer maagsap slechts terugstroomt in



de slokdarm en daar de slijmvliezen aantast, spreekt men van gastro-esophageale refluxziekte (GER of GERD; de 'D' staat voor 'disease'). Deze vorm veroorzaakt geen stemproblemen. Wanneer er ook maagzuur terecht komt in de keel, larynx en/of luchtpijp, spreekt men van laryngopharyngeale reflux ziekte (LPR of LPRD). Deze laatste vorm is onder andere schadelijk voor de stemplooien omdat het maagzuur de slijmvliezen van de stemplooien irriteert.

Stemproblemen

Belafski e.a. (2002) en Byrne e.a. (2006) hebben onderzoek gedaan naar stemproblemen. In 50% van de gevallen blijkt LPR een rol te spelen. Vanwege de irritatie van de stemplooien wordt LPR onder andere in verband gebracht met granuloomvorming (een bepaald soort zwelling van het bindweefsel), de vorming van stemplooiknobbels, heesheid en ook met klachten als het gevoel een prop in de keel te hebben. Zelfs kan deze irritatie leiden tot het ontstaan van strottenhoofdkeelkanker.

Verborgene reflux

Het is mogelijk last te hebben van reflux (vooral bij LPRD) zonder die zure smaak en dat branderige gevoel. Bij deze 'verborgene reflux' of 'stille reflux' is de oorzaak van

de klachten moeilijker te ontdekken. De slokdarm kan hierbij ontstoken zijn, er kunnen problemen zijn als heesheid, astma, overtollig slijm op de stemplooien, veelvuldig keelschrapen, problemen met slikken, hoesten, longontstekingen en ademhalingsproblemen. Ook een extreme ochtendstem kan erop wijzen dat je te maken hebt met reflux. Hierbij is bij het opstaan de stem in de hoogte verdwenen, kost het veel tijd om op te warmen en komt de hele stemomvang pas later op de dag weer terug. Een ander symptoom van reflux is wakker worden met een bittere smaak in de mond en een rauw, geïriteerd gevoel rond het strottenhoofd en achter in de keel.

De oorzaken

Reflux kan veroorzaakt worden doordat de onderste en/of bovenste sluitspieren van de slokdarm niet goed functioneren. Er kunnen ook problemen zijn met de peristaltische beweging van de slokdarm, die er in een normale situatie voor zorgt dat de inhoud van de slokdarm beweegt in de richting van de maag. Ook roken en overgewicht verhogen het risico op reflux. Alcohol, cafeïne, pepermint en chocola hebben een negatieve invloed op de werking van beide sluitspijeren; ook hierdoor neemt het risico op refluxklachten toe.

De diagnose

Doordat de symptomen niet specifiek zijn, is het lastig om LPRD vast te stellen. Logopedisten maken voor de signalering van reflux wel gebruik van vragenlijsten. Kno-artsen stellen vragen aan hun patiënten, maar gebruiken daarnaast verschillende tests om reflux te diagnosticeren. Het meest gebruikt zijn gastroscopie (in de maag kijken met behulp van een endoscoop) en laryngoscopie. Soms wordt er een proefbehandeling voorgeschreven met maagzuurremmers om te onderzoeken of dit de stemklachten doet verminderen. Om reflux goed te kunnen di-

agnosticeren is het meestal nodig meerdere gegevens te verzamelen.

De behandeling

Refluxklachten zullen door een arts meestal behandeld worden met medicijnen. Deze zijn erop gericht de maagzuurproductie te verminderen of werken neutraliserend op de zuurgraad in de maag. In het begin kan het lijken of de klachten door de medicatie verergeren, maar het is juist belangrijk de medicatie voldoende lang vol te houden. Dr. Pahn (van de Nasaleermethode) benadrukt ook nooit plotseling met de medicatie te stoppen, maar deze altijd langzaam af te bouwen. Verder is het belangrijk te weten dat sommige maagzuurremmers heesheid veroorzaken, doordat ze een uitdrogende werking op de slijmvliezen van het strottenhoofd hebben. Deze medicijnen zijn dus af te raden bij LPR-klachten in combinatie met stemproblemen.

Soms wordt er vanwege de stemproblemen ook doorverwezen naar een logopedist. Deze kan niets aan de oorzaak van de klachten doen, maar kan wel de stembelasting omlaag brengen door een efficiëntere stemgeving aan te leren. Hetzelfde geldt voor de zangpedagoog.

Wat kun je zelf doen?

Er zijn ook een aantal acties die je zelf kunt ondernemen om refluxklachten te verminderen: als je ligt, bijvoorbeeld 's nachts in bed, komt je maagzuur gemakkelijker omhoog. Probeer dus het hoofdeinde van je bed te verhogen en ga niet meteen na het eten liggen. Eet om dezelfde reden niet in de twee tot drie uur voor je naar bed gaat. Vermijd koffie, zwarte thee, alcohol, koolzuurhoudende dranken, chocola, pepermint en heet gekruide eten. Eet niet te veel en niet te vet en eet liever meerdere kleine porties dan een klein aantal grote. Slank af als je te zwaar bent en stop met roken. Eet rustig en kauw goed en laat gloeiend hete dranken en spijsen eerst wat afkoelen. Verder kan strakke kleding ongewenste druk op de maag geven en verhoogt ook bukken de druk op de maag.

Nieuwe penningmeester?

In verband met het aanstaande vertrek van Roland Hangelbroek als penningmeester zal tijdens de volgende Algemene Ledenvergadering een nieuwe penningmeester worden voorgedragen. Haar naam is Christa Bornhijm. Ter kennismaking hieronder alvast iets meer over haar.



Christa Bornhijm, woonachtig te Amsterdam, is in het gelukkige bezit van een 'ouder wordende stem' die – mede door haar zangstudie bij Ronald Klekamp – nog volop in ontwikkeling is. Na een vorig leven als financieel interim administrateur startte zij in 2003 met de studie klassieke zang, eerst drie jaar op de Schumann Akademie, gevolgd door onderwijskunde en methodiek aan het Conservatorium van Amsterdam. In 2008 slaagde zij voor het SNVM praktijkexamen. Zij treedt regelmatig op als soliste. Daarnaast maakt ze deel uit van de vaste ensembles Trio Sorella en Trio 3 апельсина. Bij het Helios Ensemble is zij zowel zakelijk leider als zangeres in de Bachcantate-serie in de Grote Kerk in Apeldoorn. Ze geeft les in een ruimte aan huis en is van plan de komende jaren haar lespraktijk uit te breiden en verder vorm te geven. Ze stelt zich graag beschikbaar om haar financiële expertise in te zetten voor de vereniging.

Frans voor zangers

door Corrie Minnigh en José Lieshout

“Si j’étais professeur de chant j’obligerais mes élèves à lire attentivement les poèmes avant de travailler une mélodie.”¹ Deze uitspraak van Francis Poulenc, die als pianist een bekend duo vormde met Pierre Bernac, verradt de ergernis van een componist die zijn liederen onbegrepen voelt door degene die ze uitvoert. En dan heeft hij het alleen nog maar over het begrip van een tekst. Hoe zit het met de uitspraak van het Frans?

Pierre Bernac zegt in zijn standaardwerk voor Franse vocale muziek² dat zangers niet per se vloeiend Frans hoeven te spreken om het goed te kunnen zingen. Volgens hem is het belangrijker een goede articulatie en een goede uitspraak te hebben dan kennis van de grammatica en een uitgebreide woordenschat.

Andere criteria voor zangers

Vrijwel iedereen wordt bij het uitspreken van een buitenlandse taal beïnvloed door de manier waarop hij of zij de eigen taal uitsprekt. Natuurlijk ben je in het voordeel als je ‘gevoel’ hebt voor taal. Maar zelfs een taalgevoelig spreker die bovendien z’n best doet de buitenlandse taal zo mooi en zo goed mogelijk uit te spreken, zal door een ‘native speaker’ (iemand die deze taal als moedertaal heeft) waarschijnlijk snel ontmaskerd worden. Hoewel dit soms als een ‘afgang’ wordt ervaren, is dit helemaal niet erg wanneer dit in de dagelijkse omgang gebeurt. Voor een zanger gelden echter andere regels. Een verkeerde, onzorgvuldige of lelijke uitspraak van de tekst doet immers afbreuk aan de muziek die hij zingt en leidt de luisteraar onnodig af.

Tijdens de zangstudie

Op bijna alle conservatoria in Nederland is de Franse taal onderdeel van het bachelorcurriculum van de afdeling klassieke zang. Het aantal uur dat zangstudenten Frans krijgen, verschilt: in Utrecht bijvoorbeeld is dat 45 minuten per week gedurende twee jaar, in Den Haag 75 minuten gedurende twee jaar en in Rotterdam 90 minuten gedurende drie jaar. Tijdens deze lessen wordt aandacht besteed aan uitspraak en uitspraakregels, tekstbegrip, voordracht van de tekst (zowel gesproken als gezongen) en cultuurhistorische context. In Utrecht wordt op verzoek van de hoofdvakdocenten ook gewerkt aan

grammatica (10 minuten per les).

Internationaal Fonetisch Alfabet

Om de studenten een handvat te geven voor het noteren en terugvinden van de juiste klank wordt gebruik gemaakt van het Internationaal Fonetisch Alfabet (IPA). Dit Internationaal Fonetisch Alfabet bestaat uit fonetische tekens waarmee alle klanken die in een taal voorkomen, weergegeven kunnen worden. Dit is van belang omdat er in een andere taal vaak klanken voorkomen die in de moedertaal niet gebruikt worden. In het Frans geldt dat onder andere voor de vier nasale klanken [ã] in ‘blanc’, [ɛ̃] in ‘vin’, [ɔ̃] in ‘bon’ en [œ̃] in ‘un’. Terzijde: in de omgekeerde volgorde vormen deze woorden een ezelsbruggetje om de vier nasale klanken te onthouden: ‘Un bon vin blanc’ (een goede witte wijn).

Maar ook klanken die men in de eigen taal wel kent, dienen soms met een ander teken te worden weergegeven dan men gewend is. Zoals de klinker in het Franse woordje ‘pur’. Om misverstanden te voorkomen wordt deze klank niet met [u] maar met [y] aangeduid. Met de [u] wordt de klank in bijvoorbeeld ‘goed’ bedoeld. Op het eerste gezicht lijkt deze notatie omslachtig, doch na enige oefening blijkt dit erg mee te vallen. Groot voordeel van het gebruik van het IPA is ook dat alle studenten, ongeacht hun nationaliteit, deze wijze van klanknotatie begrijpen, hetgeen de onderlinge communicatie tijdens de les en later met collega’s bevordert.

Kloof

De moeilijkheid voor het goed uitspreken van het Frans is en blijft de grote kloof tussen uitspraak en spelling. Een groot aantal woorden wordt op dezelfde manier uitgesproken, maar anders geschreven. Het woord [vɛr] bijvoorbeeld heeft vijf verschillende schrijfwijzen: ‘ver’ (worm), ‘vers’ (versregel/naar), ‘verre’ (glas), ‘vert’ (groen) en ‘vair’ (bont van eekhoorn). Daarnaast zijn er woorden die op dezelfde manier geschreven worden, maar anders uitgesproken: ‘J’en suis tout fier’ [fjɛr] en ‘On ne peut pas s’en fier’ [fje]; ‘Je me sens bien’ [sã] en ‘Cela n’a pas de sens’ [sãs].

Liaison

Een ander heikel punt vormen ‘enchaînement’ en vooral ‘liaison’ (eenvoudig gezegd: de klankverbinding tussen twee woorden). Deze komen in het (klassiek) gezongen Frans veel vaker voor dan in het gesproken Frans. Bernac beschrijft in zijn boek drie categorieën: de ‘verboden liaisons’ (bijvoorbeeld nooit na het woordje ‘et’ en nooit vóór een geaspireerde h), de ‘optionele liaisons’ (vaak afhankelijk van de smaak van de zanger) en de ‘verplichte’ liaisons (alle andere gevallen). Ervaring en veel oefenen zullen beetje

bij beetje een ‘gevoel’ doen ontstaan voor wat ‘goed klinkt’ en wat niet.

Woordaccent en muzikaal accent

Hoewel in de Franse muziek het muzikale accent op elke klinker kan vallen, ligt de klemtoon in de gesproken taal op de laatste klinker. Een woord wordt anders gezongen wanneer de zanger dit weet. Voor de schoonheid en verstaanbaarheid van een lied is het ook belangrijk dat de klinkers de juiste lengte hebben.

Eindelijk zingen

Als al het voorwerk van technische uitspraak, tekstbegrip en cultuurhistorische context is gedaan, mogen de studenten hun lied of aria zingen tijdens de Franse les. Soms blijken bepaalde hardnekkige uitspraakproblemen zich vanzelf op te lossen en is het een opluchting voor de student de tekst eindelijk te mogen zingen. Maar ook kan het gebeuren dat de woorden die in gesproken vorm zo mooi klonken, te lijden hebben onder hetgeen in vocaal opzicht wordt gevraagd. Nasale klanken worden vaak minder nasaal, en ook het verschil in uitspraak tussen de huig- en tongpunt-r bij het gesproken Frans en de tongpunt-r bij het gezongen (klassieke) Franse repertoire speelt een rol.

Grotere spierspanning

Naast het ‘technische’ aspect van de uitspraak speelt nog een ander aspect een grote rol bij het goed voordragen van een Franse tekst: het lef om te overdrijven. Het is opvallend hoeveel zangstudenten moeite hebben om los te komen van hun eigen Nederlandse (of Spaanse, of IJslandse) ‘ik’. Dr. J.F. Matter schrijft in zijn boekje ‘Uitgesproken Frans’³ dat het heel goed mogelijk is alle noodzakelijke klankonderscheidingen in het Frans te realiseren maar toch een heel zwaar Nederlands accent te hebben. De zogenoemde articulatiebasis is dan niet Frans geworden. Frans hebben bij het spreken van hun eigen taal, zelfs wanneer ze een sigaret of een hap eten in hun mond hebben, meer spierspanning op de spraakorganen dan een Nederlander wanneer deze Nederlands praat. Deze grotere spierspanning kan bij Nederlanders de indruk wekken dat iemand zich zit aan te stellen. Niets is minder waar. Het is geen aanstellerij maar een bereidheid te imiteren!

Genieten

Het moge duidelijk zijn dat het goed zingen van een Frans lied of Franse aria kennis en vaardigheden vereist die verder gaan dan de kennis en vaardigheden van de gemiddelde Nederlander. Wanneer een zanger er werkelijk in slaagt zijn Frans de warmte en vloeiendheid te geven die het hoort te hebben, zal hij ook zelf genieten van???????????

Wanneer een zanger er echter werkelijk in slaagt zijn Frans de klank en de sfeer te geven die het hoort te hebben, zal hij de luisteraar meenemen, en zijn lied zal zich mengen met ‘le clair de lune/Au calme clair de lune triste et beau,/Qui fait rêver les oiseaux dans les arbres/Et sangloter d’extase les jets d’eau,/Les grandes jets d’eau sveltes parmi les marbres.’⁴

In het volgende Bulletin: ‘Duits voor zangers’!

¹ “Als ik zangleraar was, zou ik van mijn studenten eisen dat ze het gedicht heel aandachtig lezen voordat ze het lied gaan instuderen.” Uit: ‘Journal de mes mélodies’, Cicero/Salabert 1964

² Pierre Bernac: ‘The Interpretation of French Song’, W.W. Norton & Company 1978

³ Dr. J.F. Matter: ‘Uitgesproken Frans’, Editions De Weeldt, 1999

⁴ Uit ‘Clair de lune’, Paul Verlaine (1844-1896)



Corrie Minnigh-Geeve heeft Franse taal- en letterkunde gestudeerd aan de Rijksuniversiteit Leiden. In 1988 is zij beëdigd als vertaalster. Zij is docent Frans op de opleiding Klassieke Muziek Zang van Codarts Hogeschool voor de Kunsten Rotterdam en op het Koninklijk Conservatorium Den Haag. Daarnaast is zij scriptiecoördinator op Codarts.



José Lieshout heeft Franse taal- en letterkunde gestudeerd aan de Rijksuniversiteit Utrecht. Vervolgens heeft zij op het Utrechts Conservatorium klassieke zang gestudeerd bij Meinard Kraak en Henny Diemer. Naast haar werkzaamheden als zangdocent geeft zij Frans aan de afdeling Zang Klassiek op het Utrechts Conservatorium.

Norbeck, Peters & Ford

Remembrance of Historical Performances Past

59 Congress Street
Saint Albans, VT 05478-1611 USA
1-802-524-7673 or 1-800-654-5302
1-888-819-4831 (Fax)

PR en de lespraktijk: websites

door Ineke van Doorn

Omdat je helemaal zelf bepaalt welke informatie je erop zet en hoe je deze presenteert, vormt een website feitelijk een ideaal en persoonlijk visitekaartje. Het is dus een goede manier om jezelf en je lespraktijk te promoten.

Om een indruk te krijgen van de hoeveelheid NVZ-leden met zo'n visitekaartje, koos ik uit de ledenlijst willekeurig 25 namen. De websites die ik vond bekeek ik en ik stelde aan de eigenaren enkele vragen over wat de website voor hun lespraktijk betekent.

Websites van leden

Ik begon mijn zoektocht bij Google waar ik de 25 namen een voor een invoerde. Dit leverde de volgende informatie op:

- Over acht leden is op het internet geen informatie te vinden. Drie namen worden wel genoemd bij concertaankondigingen, maar de andere vijf komen op het internet helemaal niet, of nauwelijks voor.
- Eén lid wordt vaak genoemd als zangeres maar, hoewel ze ook lesgeeft, niet eenmaal als zangpedagoge
- Eén lid heeft een website in de maak ('under construction').
- Eén lid heeft wel een website, deze is echter niet gericht op een eigen lespraktijk maar betreft een netwerk. Er is wel een (visueel) opvallende link naar een EVTS-website.
- Leden die geen website hebben, hebben mogelijk ergens een baan waardoor de noodzaak ontbreekt om zo'n grote investering te doen als het ontwikkelen van een eigen website. Bij drie van de leden waarover ik informatie zoek, lijkt dit het geval te zijn. Ik vind ze op internet als zangeres bij Opera Zuid, als directeur van een muziekschool en als manager bij een kunstencentrum.
- Eén lid heeft een eigen website waar onder andere op staat dat ze lesgeeft. Er is ook op te lezen dat ze banen heeft aan diverse conservatoria. Haar site gaat dus begrijpelijkerwijs vooral over haar activiteiten als zangeres (ze vermeldt wel dat ze lid is van de NVZ).
- De overige tien leden hebben een website waarop ze hun lespraktijk promoten. Acht doen dit onder hun eigen naam en twee leden hebben hun lespraktijk een naam



gegeven. De tien leden zijn niet alleen op het internet actief door middel van hun website, maar ik kwam sommigen ook tegen op Zingen.startpagina.nl (4), bij Vocalisten.nl (3) en op Marktplaats.nl (4).

Tien websites: inhoud en uiterlijk

De websites die ik van deze tien leden vond, zijn zeer verschillend van opzet, uiterlijk en inhoud. Sommige houden het wat uiterlijk betreft simpel, andere hebben een prachtige grafische vormgeving, en een laatste zou ik ronduit 'glamorous' willen noemen. Vrijwel alle websites bevatten een of meerdere foto's. De hoeveelheid informatie geeft hetzelfde beeld: sommige websites zijn zeer uitgebreid, er is er zelfs een die informatie in vier talen biedt, maar er zijn ook websites die bestaan uit slechts drie pagina's. Het opvallende is dat ook de iets eenvoudiger websites soms zeer informatief zijn door een goed ontwerp en goede teksten. In zes gevallen promoten de leden op hun website niet alleen hun lespraktijk, maar bevat deze ook

(soms zeer uitgebreide) informatie over hun podiumactiviteiten als zanger en/of koördinant.

Welke informatie is er op de websites te vinden?

De homepage wordt door vrijwel alle docenten gebruikt om in het kort iets te vertellen over zichzelf, over hun visie en/of over de inhoud van de lessen. De toon waarop dat gebeurt is zonder uitzondering enthousiast en positief. Wat vermeldt men zoal?

- Voor wie de lessen zijn bedoeld (4)
- De lesinhoud (5)
- De uitgangspunten (3)
- Inspiratiebronnen (2)
- Reacties van leerlingen (3)
- De mogelijkheid van een proefles wordt driemaal genoemd. Bij de een is deze gratis, bij een ander kost deze € 55 en een derde hanteert een (niet nader genoemd) gereduceerd tarief.

Vrijwel alle sites bevatten een biografie, twee sites beginnen er zelfs mee. Men

vermeldt hierin welke opleiding men heeft gedaan, bij wie men studeerde, aan welke producties men meedeed en eventuele cd's waaraan men heeft meegewerkt. Negen van de tien docenten volgden een conservatoriumopleiding, een is logopediste. Cursussen die men volgde zijn CVT (2), EVTS (4), Pahn (1), Lichtenberg (1). Drie docenten vermelden hun lidmaatschappen van de NVZ (2) en van de KNTV (2). Alle websites bevatten uiteraard contactinfo en bij twee sites kun je contact opnemen door een zogenaamd contactformulier in te vullen.

Bijzondere onderdelen

Enkele websites bevatten de volgende informatie of mogelijkheden:

- een afgeschermd deel waarop leerlingen kunnen inloggen (2)
- een routebeschrijving, soms met kaart (3)
- de tarieven, soms ook met de voorwaarden erbij (3)
- een agenda (4)
- de openingstijden van de studio (3)
- links naar andere websites (4)
- enkele oefeningen (1)
- artikelen (1)
- een advertentie van derden (1)
- een recensie (1)
- downloads: een nieuwsbrief (1), up to date info over de cursussen (1).

Wat biedt men aan: stijlen en cursussen

In welke stijlen kun je bij deze docenten les nemen? Net als op Marktplaats worden vrij-

wel alle stijlen genoemd. En ook hier valt het op dat de klassiek opgeleide docenten ofwel niets zeggen over de stijl waarin ze lesgeven, ofwel een zeer breed palet aanbieden. Ik lees onder andere: 'Van Jong tot Oud, van Pop tot Klassiek en van Opera tot Musical', 'Zij geeft les in lichte en klassieke muziek en in vele stijlen waaronder, pop, rock, musical, opera, klassieke liederen, barok, oude muziek etc'. Bij drie leden staat het werken volgens de EVTS methode centraal. Buiten zanglessen worden er op zes websites ook verschillende cursussen en workshops aangeboden. De onderwerpen variëren van EVTS, auditietraining (2), (à la carte) zangworkshops (2), stemvormingscursussen (2), lichte muziek, workshops 'stromende adem', koorscholing, een bijscholingscursus voor vakdocenten en presentatietechniek.

De inhoud van de zanglessen

Een van de dingen die mij persoonlijk interesseert, is wat men schrijft over de inhoud van de zanglessen. De uitkomst vind ik opmerkelijk: Het lijkt erop, op grond van wat ik op de websites lees, dat voor veel zangdocenten een zangles nagenoeg identiek is aan een zang *techniek*les. Niet alleen stellen vrijwel alle docenten het ontwikkelen van de stem centraal, maar dit wordt door de meesten ook als enige genoemd: '...legt bij zijn zangonderricht de nadruk op plezier én verantwoord zingen.', 'De zangtechniek staat in al haar lessen centraal', 'Biedt aan de stem te ontwikkelen volgens de nieuwste op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde

zangmethodes', 'In mijn zanglessen probeer ik een zo goed mogelijk instrument met je op te bouwen.', 'De zanglessen hebben tot doel je een goede basistechniek voor zingen bij te brengen.', 'De techniek die je nodig hebt wordt toegepast om in een specifieke stijl te zingen.'

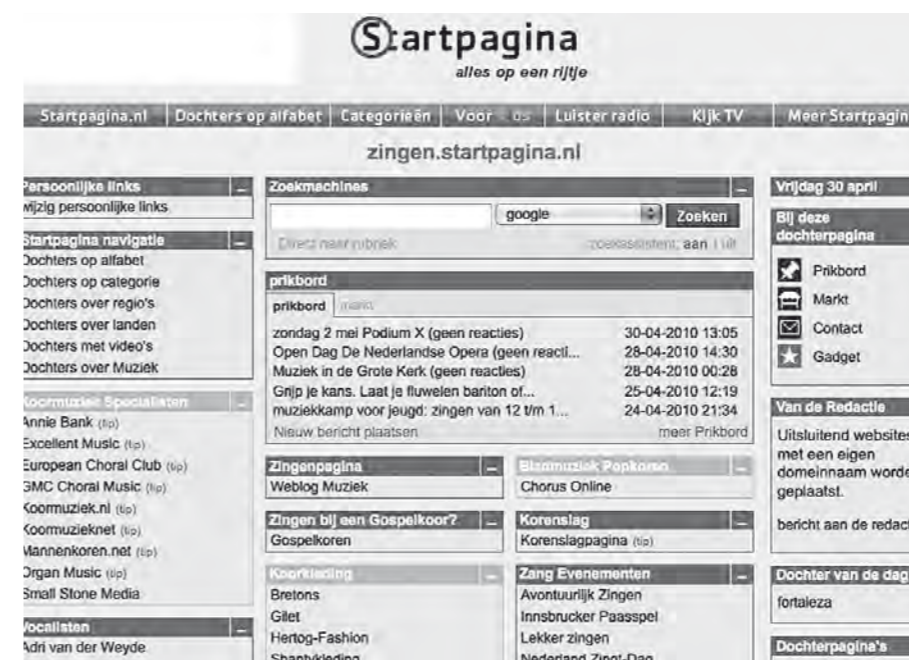
Als er iets over repertoire gezegd wordt, dan is het omdat je daar je techniek gaat toepassen. Slechts op één website komt het woord expressie voor, drie docenten besteden desgewenst aandacht aan muziektheorie en/of solfège, een docent werkt aan het leren om zelfstandig liederen in te studeren, carrièreplanning en auditiebegeleiding, een docent noemt het ontwikkelen van je talent en hulp bij audities en slechts één docent noemt samenzang. Er is dus geen enkele website waarop bijvoorbeeld de woorden (het ontwikkelen van) muzikaliteit, creativiteit, tekstinterpretatie, tekstbeleving, repertoirekennis en leren musiceren voorkomen. Echt opvallend!

Wat kan een website voor je lespraktijk betekenen?

Aan de tien leden stelde ik enkele vragen om een indruk te krijgen van wat de website voor hun lespraktijk betekent. De acht reacties die ik kreeg waren zonder uitzondering zeer positief. Mijn eerste vraag was wie de website gemaakt heeft. Vijf hebben hem laten maken door een bedrijf, één website is gemaakt door een familielid, twee leden maakten zelf hun website (al dan niet geholpen door een partner).

Als de website er eenmaal is blijkt in de meeste gevallen dat veel leerlingen je weten te vinden. Op mijn vraag of het vaak voorkomt dat leerlingen zich aanmelden omdat ze je via je website hebben gevonden krijg ik als antwoord:

- 'Ja, nieuwe aanmeldingen komen bijna altijd via de website'. (2)
- 'Ja, regelmatig'. (3)
- 'Jazeker, zeker een keer of vijf à tien per jaar'.
- 'Ja, tot wel vijf of zes aanmeldingen per week'.
- 'Aan geïnteresseerden vraag ik altijd hoe ze aan mij zijn gekomen en 95 % vindt mij via Google of een andere zoekmachine. Een enkeling via 'Vocalisten.nl' en heel



soms door Gemeentegidsen of Gouden gids. De Gouden Gids ga ik daarom opzeggen, want deze is extreem duur voor het rendement dat ik ervan heb’.

Zes docenten geven aan ook zelf leerlingen te verwijzen naar de informatie op hun website. Sommigen vermelden hun webadres standaard in de ondertekening van hun e-mails. Om naamsbekendheid te krijgen meldt men zich soms zelf aan voor allerlei zoekpagina’s die betrekking hebben op zangles of zingen.

De websites leveren verder ook regelmatig positieve reacties op in de vorm van complimenten voor de inhoud, toegankelijkheid en/of sfeer, doordat het aanmeldingen voor cursussen oplevert, en soms levert de website concertaanvragen op. Een docent geeft aan dat de website speciaal is gemaakt met als doel mensen met vragen over EVT(S) te kunnen doorverwijzen. Ze geeft aan dat haar leven veel rustiger is geworden sinds de website ‘in de lucht’ is.

Men blijkt de investering, die een website natuurlijk ook is, unaniem de moeite waard te vinden. Reacties die ik krijg zijn: ‘Ja, dubbel en dwars!’, ‘Ja meer dan waard’, ‘Absoluut, omdat ik mezelf verder niet hoeft te promoten als docent.’, ‘Ja, het gaat mij erom dat ik te vinden ben als mensen mij zoeken’.

Wat onderneemt men verder?

Als laatste vroeg ik wat men verder nog onderneemt ter promotie van de lespraktijk. De antwoorden op deze vraag liepen sterk uiteen.

- Twee leden geven aan weinig tot niets te doen, onder andere omdat ze het druk genoeg hebben. Eén geeft aan visitekaartjes te hebben en links te plaatsen. Voor leerlingconcerten stuurt ze persberichten rond en dat levert ook weer nieuwe leerlingen op.
- Twee anderen doen af en toe iets extra’s, bijvoorbeeld als ze een nieuw project opzetten mailen ze dit naar potentiële cliënten en naar collegae.
- Drie leden geven aan veel aan promotie te doen: folders, flyers, nieuwsbrieven, advertenties, visitekaartjes en het plaatsen van links op andere websites.
- Ook wordt genoemd het plaatsen van advertenties in De Liedvriend en ZING-magazine, aankondigingen van cursussen

op zing.nl, het plaatsen van een stukje in de krant waarin ook naar de website wordt verwezen en het versturen en laten doorsturen van cursusaankondigingen via Facebook.com.

- Een lid adverteerde bij het starten van haar lespraktijk maar dat leverde niets op. Flyers en posters hadden wel effect. Nu, vijf jaar later, komen leerlingen bij haar terecht via mond-tot-mondreclame en haar website en krijgt ze meer aanmeldingen dan waarvoor ze plaats heeft .

Een lid merkt nog op dat het voor veel mensen erg laagdrempelig en anoniem is om te reageren via internet. Ze krijgt dus veel mails, maar uiteindelijk neemt slechts zo’n 10% daadwerkelijk zangles. Een ander lid meldt dat het maken van een website als positief bijeffect heeft dat je jezelf gaat neerzetten. Dat heeft haar destijds mentaal zeker wat gebracht. Weer een ander lid is bezig haar website te vernieuwen om hem minder statisch te maken. Ze wil graag de mogelijkheid creëren om leerlingen te laten inloggen zodat ze voor hen op een aparte webpagina gegevens kan plaatsen (bijv. muziek of oefeningen). Ook wil ze de mogelijkheid hebben om de inhoud van de website zelf aan te passen. De offertes die ze ontving blijken erg te verschillen wat betreft uitvoering en prijs. Je moet je dus goed laten voorlichten en vooral bedenken wat je met je website beoogt. Ze noemt een website voor haar onontbeerlijk.

Conclusie

In dit en het vorige Bulletin heb ik verslag gedaan van mijn zoektocht op het internet naar de aanwezigheid van NVZ-leden. In het eerste artikel concentreerde ik me op adverteren op het web, in dit tweede artikel stonden de websites van tien NVZ-leden centraal. Ondanks dat het bijna ondoenlijk is om een echte inventarisatie te maken, levert mijn surftocht toch een aantal zeer duidelijke, en soms voor de hand liggende, conclusies op: - het aanbod van zangles op internet is zeer groot; - de achtergrond van de aanbieders is zeer divers. Onder hen bevinden zich zangers uit de praktijk, afgestudeerden aan een conservatorium, zangers die alleen één of meerdere (EVTs, CVT) cursussen hebben gevolgd en er zijn ook nogal wat logopedisten die zangles-

sen aanbieden;

- advertenties en websites verschillen nogal in de hoeveelheid informatie die ze bevatten;
- onder de aanbieders op het internet bevinden zich relatief weinig NVZ-leden;
- de leden die hun lespraktijk onder andere door middel van een eigen website promoten zijn hierover zeer positief;
- men promoot de eigen lespraktijk vooral op grond van de locatie, de eigen kwaliteiten als docent, de laagdrempeligheid van de lessen en door een stijlistisch breed aanbod.

Zelf vermoed ik dat potentiële leerlingen hun docent vooral selecteren op woonplaats en op uitstraling van de website. En ook zullen velen onder hen een docent vinden via mond-tot-mondreclame. Ik vermoed dat de aangeboden lesinhoud hierbij nauwelijks een rol speelt. Dit omdat de meeste docenten, ondanks dat ze er verschillende bewoordingen voor kiezen, toch ongeveer hetzelfde aanbieden, namelijk stemontwikkeling.

Voor dit artikel bekeek ik de websites van de volgende NVZ-leden: Hannah Ybeles Smit, Hermien de Zwart, Jan Peter Versteeg, Elenita Sportel, Lida Simonian, Cobien Nieuwpoort, Annemiek Maissan, Sandra van Loon, Anja Kwakkestein, Diane Hidding, Hetty Gehring en Ruby van Urk. Een aantal van hen beantwoordden ook enkele vragen over hun website, waarvoor hartelijk dank

Welke mensen schuilen toch achter al die namen op de ledenlijst van de NVZ? Sommige leden kom je wel eens tegen in het vak of op bijeenkomsten van de NVZ, maar wie op enige afstand van het ‘midden des lands’ woont zal niet altijd ‘acte de présence’ kunnen geven op de NVZ-bijeenkomsten.

In deze rubriek zijn eerder leden aan het woord geweest uit Groningen, Limburg, Zeeland, de Zaanstreek, de Achterhoek en midden-Drenthe. Dit keer gaan we verder weg.

Isabelle Rombach

Wie: Isabelle Rombach

Waar: woont sinds 2006 in Zwitserland, in Adligenswil (bij Luzern)

Leeftijd: 49 jaar

NVZ-lid sinds: jaren

Opleiding:

“ Ik kom uit een klassiek musicerend artsengezin . Het was dan ook heel logisch dat ik tijdens mijn schoolperiode verschillende klassieke instrumenten bespeelde en met mijn viool lid was van het Amersfoorts Jeugdorkest o.l.v. Qui van Woerdekom. Na mijn eindexamen mocht ik er een jaar tussenuit naar een Engels college, waar ik alleen maar muziek- en dansvakken deed. Daar begon ik voor het eerst met klassieke zangles en deed ik mee in een operette van Gilbert & Sullivan. Enigszins in twijfel ging ik toch terug naar Nederland en rondde twee universitaire studies af, maar in mijn vrije tijd greep ik toch steeds naar alles wat dans of zingen was (gaf o.a. rock’n roll jive cursussen, zong mee in studentenmusicals, was muzikleidster in kinder- en jeugdkampen, zong solo met pianisten). Ik combineerde mijn tweede studie (Communicatie) zelfs met de beginjaren van opleiding ‘Vocale Jazz’ aan het Utrechts Conservatorium – uit deze periode herinner ik me de lessen van gastdocent Edwin Rutten nog goed – en ‘Muziek en Beweging’ aan het Rotterdams Conservatorium. Maar ik wilde iets wezenlijk goeds aan de wereld bijdragen en dus begon ik in de PR te werken voor non-profitorganisaties als WWF, Foster Parents Plan, Green Cross International. Zeven jaar later pas wisselde ik mijn PR-werkzaamheden definitief in voor de Vocale Jazz-opleiding aan het (toenmalige) Hilversums Conservatorium... ach ja, beter laat dan nooit... ”



Bij wie gestudeerd: Bij Nicolas Mansfield kreeg ik stemvormingslessen. Hij wist op ongecompliceerde en effectieve wijze zeer goed de lastige brug tussen de klassieke techniek en de lichte muziekinterpretatie te slaan. Daarnaast had ik jazz-interpretatie van resp. Eileen Fiss, Lydia van Dam en Gé Titular, een volgorde van docenten die goed past bij iemand die via de jazz-standards in de jazz en daarna in breder populair repertoire ingevoerd moet worden. Zelf organiseerde ik er nog wat extra lessen bij zoals logopedie, de nasaleer-methodiek van Pahn en de Alexandermethode. Na een zwangerschapsonderbreking en de tussentijdse verhuizing van het Hilversums Conservatorium naar Amsterdam, studeerde ik in mei 2000 af aan het Amsterdams Conservatorium.

Werkzaamheden: Methodiek heb ik altijd een heerlijk vak gevonden, dus gaf ik tijdens mijn studie al snel privé zangles. Ik ontdekte toen al dat ik (wellicht ook vanwege mijn leeftijd, ik was namelijk zo’n 10 à 15

jaar ouder dan mijn medestudenten) met mijn lessen vooral (druk bezette) vrouwen ontspanning, plezier en een stuk eigenwaarde kon geven door hen te leren durven hun stem te laten klinken, eigenlijk zangles en -therapie ineen. Tot op heden geef ik dergelijke lessen erg graag. Daarnaast heeft de combinatie van conservatoriumopleiding en de ervóór opgedane leidinggevende werkervaring me eigenlijk al meteen in de richting gedreven van koordirectie. Direct na mijn afstuderen ben ik, inmiddels verhuisd naar Leeuwarden, begonnen als dirigent van mijn eerste vrouwenpopkoor. Sindsdien ben ik nooit meer gestopt met dirigeren. Ik heb tussendoor wel een korte aanvullende cursus directie gedaan en zo ook ervaringen met collega’s uit kunnen wisselen. In repetities met amateurkoren hebben bij mij van meet af aan altijd het plezier en de ontspanning (goede dosis humor tijdens repetities!) voorop gestaan. Op basis van een gezonde stemtechniek en een tekstinterpretatie vanuit het hart komen dan automatisch de gewenste klank en muzikaliteit naar buiten. Nu leid ik, na vier jaren wonen in de ‘Inner-Schweiz’, verschillende koren (waaronder Zwitserse senioren die voor het eerst in hun leven swingen...) en vocale projecten (zoals grote samenzangevenementen), geef ik zangles en treed ik hier en daar solistisch op. In mijn, hier op eigen krachten opgerichte, 45 koppige vrouwenpopkoor leren de vrouwen dat niet prestatie en perfectie de drijfveer moet zijn (zoals men in Zwitserland doorgaans met de paplepel ingegoten krijgt), maar het plezier en het zingen vanuit je hele lijf. Dit is nieuw voor ze en heeft een verbluffend resultaat: koorrepetities bevatten lol en ontspanning en monden - mede daardoor – uit in regelmatige en dynamische kooroptredens.

Collegiale contacten hier kunnen soms formeel en afstandelijk zijn, aangezien de Zwitsers redelijk individualistisch gericht zijn. Aansluiten bij een Zwitserse beroeps-



vereniging heeft me nooit aangesproken, omdat Zwitserse verenigingen in het algemeen vaak overlopen van regels van wat wel en wat niet mag en waar je je als lid aan moet houden. Ook de vastgestelde les-gelden voor het geven van privélessen liggen daar naar mijn mening genant hoog. Ja,

blijven netwerken dus, want als je steeds ver weg verhuist, raak je je zorgvuldig opgebouwde netwerk van leerlingen, koren, medemuzikanten en collegiale contacten kwijt. Die moet je dus elke keer weer van de grond af opnieuw opgebouwen...

Het **NVZ en het Bulletin** waardeer ik daarom des te meer: 'in den vreemde' houdt het mij op de hoogte van wat in Nederland speelt op mijn vakgebied en boven alles vind ik de vereniging, haar symposiumaanbod en de inhoud van het blad absoluut uitstekend!

Lastige oefening

door Ineke van Doorn

In het vorige Bulletin stond een verslag door Margreet Witsen Elias over de workshop die ik op 6 maart tijdens de NVZ werkdag gaf. Omdat de workshop een demonstratie van een werkwijze betrof, lag het tempo inderdaad tamelijk hoog, zoals Margreet al constateerde. Dat verklaart waarschijnlijk ook het volgende misverstand. Bij oefening f) heeft Margreet mijn aanwijzing om 'in drie stappen uit te ademen' wel heel letterlijk opgevat. Het woord 'stappen' gebruikte ik hier namelijk in de betekenis van 'fases'. Alhoewel ik het met Margreet eens ben dat oefening kunst baart, vrees ik in dit geval

voor een teleurstelling: al lopende is de oefening een stuk lastiger uit te voeren!

Oefening f)

Adem uit en verdeel je uitademing over drie stappen, bijvoorbeeld op 'ff' (of op 'ss', 'zz' of 'vv'), houd je buikspieren een paar tellen vast, en adem dan in drie even grote stappen in. Je kunt het aantal stappen ook variëren. Het inademen kun je hoorbaar maken door met kleine snifjes door de neus in te ademen.



berichten

Nijmegen

Supervoices op 30 oktober in concertgebouw De Vereniging. Iedereen die van zingen houdt kan meedoen. Voor de badkamerzanger tot de geofende zanger.
www.zing.nl/pages/sv_info.asp

Muziek Centrum Nederland

In april 2011 zal Muziek Centrum Nederland voor de derde maal de Muziekscriptie Prijs uitreiken. MCN kent deze prijs jaarlijks toe aan de schrijver van de beste afstudeerscriptie over muziek en muziekcultuur. Studenten kunnen hun afstudeerscripties tot 31 oktober 2010 insturen.
www.mcn.nl/muziek-informatie-centrum/nieuws/artikel/artikel/3499

Amsterdam

Prinses Christina Jazz Concours vindt plaats op 20 en 21 november 2010 in het Bimhuis en het Muziekgebouw aan 't IJ. Het concours is voor jazzmuzikanten/vocalisten tussen de 12 en 20 jaar.
www.christinaconcours.nl

Goed om te weten

De afdeling logopedie van Woon-zorgconcern IJsselheem start met een afasiëkoor. Het koor is voortgekomen uit Speech-Music Therapy for Aphasia (SMTA), een combinatiebehandeling van logopedie en muziektherapie.
www.zing.nl

Amsterdam

De Schubert Stichting organiseert van 6-9 april 2011 wederom een vierdaagse Schubert Masterclass voor professionele duo's zang en piano. Repertoire: liederen van Schubert en Mahler. Het slotconcert vindt plaats op 10 april.
www.schubert.nl

Aarhus Vocal Festival

Het grootste Scandinavische Festival voor Vocale Popmuziek vindt plaats in Aarhus van 6-8 mei 2011.
www.aavf.dk/index.php?linkid=80&lang=2

Nederland

De site Vocalisten.nl wil in 2011 een Vocal Contest organiseren. Voor deze contest kun je alleen auditie doen door middel van een

demo. De demo wordt beoordeeld door een jury.
www.vocalisten.nl/new/index.php

Marseille

De volgende PEVOC conferentie is in 2011 in Marseille (31 augustus t/m zaterdag 3 september).
De onderwerpen zijn
Niet-klassieke mediterrane zangstem
Vocale inspanning en belasting
Alternatieven voor stemtherapie
www.pevoc.org/pevoc9.php

Brisbane

Het International Congress of Voice Teachers, de 8ste editie, zal in 2013 in Australië plaatsvinden.

Nascholing Zangdocenten

- Zangmethodiek (14 januari: Module 1 De leerling, de docent, en het vakgebied; 28 januari: module 2 De leerling; 11 februari: module 3 De docent; 4 maart: module 4 De praktijk
- Improvisatie als pedagogisch hulpmiddel op zaterdag 5 maart
- Groepsles geven aan zangers: zaterdag 16 april
www.professioneelzingen.nl

Bijscholing

De volgende cursussen zijn ook voor zangpedagogen.
- Beweging-adem-stem volgens Ilse Middendorf; woensdag 2 februari en vrijdag 4 maart 2011
- De fysieke stem (cursus); Heerlen: maandag 15 november 2010; Utrecht: woensdag 28 september 2011
- Methode Coblenzer (cursus); woensdag 16 februari en 16 maart 2011
- Nasaleermethode (cursus); woensdag 2 maart, vrijdag 1 april en woensdag 27 april 2011
- Van spreken naar zingen en andersom (cursus); woensdag 23 maart
www.cursussen.hu.nl/TotaalAanbod/Gezondheidszorg.aspx?filter=vakgebiedLogopedie&clearBase=true

colofon

Samenstelling van het bestuur:

voorzitter
Elena Vink
voorzitter@zangpedagogen.nl
secretaris
Margo van Biezen
secretariaat@zangpedagogen.nl
penningmeester
Roland Hangelbroek
penningmeester@zangpedagogen.nl
lid/ledenadministratie/EVTA
Petronella Palm
ledenadministratie@zangpedagogen.nl

lid/Bulletin
Cora Peeters
cpeeters@chello.nl
lid/symposia
Diane Hidding
symposium@zangpedagogen.nl

lid/PR
Mariska Wessel
info@mariskawessel.nl

ereleden
Cora Canne Meijer
Margreet Witsen Elias
Ank Reinders
Maria Rondèl
Kay Jensma

Samenstelling van de redactie:

Cora Peeters, José Lieshout (eindred.),
Ineke van Doorn, Margreet Witsen Elias,
Jolande Geven
bulletin@zangpedagogen.nl
drukkerij
Multicopy Apeldoorn
vormgeving Bulletin
Bi©e (Trix van Vugt), Utrecht

welkom / wijzigingen

Als nieuwe leden heten wij welkom:

R.C.L. van de Biggelaar
Strijkbeekseweg 55B
4856 AA Strijkbeek

Sabine Brachthaeuser
Sweelincklaan 32
6815 BH Arnhem

Herma van de Coterlet-Vedder
Dorpsstraat 96
3751 ES Bunschoten

Annigje Dijkstra
David van Goirlestraat 12
9056 PR Cornjum

Michelle Eekelder
Lessinglaan 3
3533 AM Utrecht

Maria voor 't Hekke
J. van Rietbeekstraat 175
2595 WV Den Haag

Louise Hokwerda
Sobreira Arganil
3300-368 Sobreira Saô Martinho (Portugal)

Jeanette Kortenschijl
Prins Bernhardlaan 57
7204 AL Zutphen

Jacqueline van der Meij
Buitenerf 139
4824 MD Breda

Liduína Stumpel
Clarensteeg 16
2312 WK Leiden

Liza Vingerling
Zandwal 59
3432 ZK Utrecht

Milieuvriendelijk en efficiënt

Voor het verspreiden van informatie met betrekking tot onze vereniging maakt het secretariaat graag gebruik van e-mail. Helaas blijkt steeds dat veel e-mailadressen niet (meer) kloppen. Bij de laatste e-mailing over het Symposium kwamen 45 (!) e-mails terug als onbestelbaar. Jammer!!

Wilt u alstublieft nog eens in de ledenlijst nakijken of uw e-mailadres nog juist is? Of misschien is uw e-mailadres zelfs nog niet bekend bij de ledenadministratie? Als u enige weken geleden per e-mail geen herinnering voor het Symposium hebt ontvangen, gaat deze oproep over u! Geef u dan alstublieft het juiste e-mailadres door aan **ledenadministratie@zangpedagogen.nl**.

contributie

De contributie van de Nederlandse Vereniging van Zangpedagogen bedraagt € 45,00 per jaar voor werkende leden en vrienden, en € 25,00 voor studenten. Aanmelding via de website **www.zangpedagogen.nl** of via de ledenadministratie. Het verenigingsjaar loopt gelijk met het kalenderjaar. Het lidmaatschap wordt aangegaan voor onbepaalde duur; afmeldingen vóór 1 december, uitsluitend schriftelijk bij de ledenadministratie.

kopij

Kopij voor het volgende Bulletin (eind februari 2011) moet **uiterlijk 5 januari 2011** per email gestuurd zijn naar:

bulletin@zangpedagogen.nl.

Foto's ter illustratie (min. 300 dpi) worden op prijs gesteld. Over plaatsing van een ingezonden bijdrage beslist de redactie. De redactie behoudt zich het recht voor bijdragen te corrigeren en/of te redigeren. De NVZ aanvaardt geen aansprakelijkheid voor de inhoud van in het Bulletin geplaatste artikelen.

© 2010 auteursrechten voorbehouden, overname van artikelen slechts met toestemming van het bestuur van de NVZ.