

Ademtechniek of stemtechniek?

*De visie van EVT op
adem bij het zingen
nader toegelicht*

Tilde van Haaster

In de zangles werkten we vroeger voornamelijk met ‘ademtechniek’ en de ‘resonantie’ van de klank in het lichaam. Dit was gebaseerd op het uitgangspunt dat de stem wordt *aangestuurd* door de adem en dat *ademtechniek* bepalend zou zijn voor de toonhoogte, de klankkleur én het volume van de stem. De stem en het strottenhoofd moest daarbij volledig ontspannen blijven. Inmiddels weten we zoveel meer! In Estill Voice Training heeft ademtechniek plaats gemaakt voor stemtechniek.

Jo Estill (1921 - 2010) heeft als eerste de anatomische werking van de stem (stembanden) op *wetenschappelijke basis* onderzocht aan de hand van inwendige cameraatjes en spierometers. Dit heeft ons veel nieuwe inzichten en kennis opgeleverd. Het heeft de zangpedagogische wereld 15 jaar geleden nogal op zijn kop gezet. Vooral ten aanzien van de adem. Inmiddels is het wereldwijd een niet meer weg te denken methode voor zangers, acteurs en logopedisten.

Onze stem zit in onze luchtpijp, dus is er uiteraard een relatie tussen adem en stem. Als we onze stem gebruiken, dan domineert echter de fysieke sensatie van onze ademspieren over die van onze stemspieren. We lijken onze stem in eerste instantie niet te kunnen voelen. Jo Estill heeft echter ontdekt dat we onze stembanden kunnen *leren* voelen en dat er zelfs fysieke controle op mogelijk is. Dat noemen we stemtechniek en deze werkwijze is veel doeltreffender gebleken dan het werken met ademtechniek. Haar bevindingen zijn zeer helder in kaart gebracht in een systeem: Estill Voice Training, EVT. Over deze stemtechnieken valt heel veel te vertellen, maar dit artikel gaat over de relatie met de adem.

Jo Estill over de adem: “The breath must be free to vary according to what it meets on the way out.” We spreken en zingen om onze natuurlijke, menselijke behoefte aan contact, communicatie, zelfexpressie en artisticiteit te vervullen. De gedachte (de ziel) stuurt de stem.

We ademen om biologisch te leven. “Singing is an unnatural act.” (Jo Estill) In rust en stilte staan onze stembanden open. Als we geluid maken sluiten en trillen de stembanden. Ze ‘verstoren’ dus de vrije ademhaling. Onze aandacht wordt eerder naar de ademhalingsspieren toe getrokken, dan naar de stemspieren. Dat schept verwarring. ‘Ademsteun’ voor stemgebruik is eigenlijk een achterhaald uitgangspunt en zelfs een misleidend begrip. In EVT heeft ademtechniek plaats gemaakt voor stemtechniek. We laten de adem zoveel mogelijk vrij. De term ‘ademsteun’ gebruiken wij in EVT allang niet meer. Met je adem kun je eenvoudigweg je stem niet ‘steunen’. In tegendeel: je bent juist vaak beter af met wat minder adem.

Bij EVT koppelen we de inspanning van de rompspieren los van de ademstroom.

Dat noemen we ‘anker’, waarbij de focus op de spierinspanning wordt gelegd en niet op de adem. ‘Body-anker’ gebruiken we om te voorkomen dat we reflexmatig gaan knijpen in de keel met de valse stembanden, wat beschadigend is voor de stem. Het dichtknijpen van de keel is een reflex bij iedere spierinspanning, omdat het beschermen van de longen de primaire functie van het strottenhoofd is.

“The most important thing to me in Estill Voice Training is the relationship of the vocal chords to our breathing. That we are able to control the closure of the vocal chords, instead of controlling the breath is such a revelation, and, for our breathing, such a relief!”
-Tilde van Haaster, EMT



Als we onze adem te veel willen *beheersen* tijdens het zingen of spreken, levert dat juist vaak ademspanning op: we denken dan dat we te weinig adem hebben... De Adem wil vrij zijn. Om dit te bereiken is er wel enige kennis en training van de adem nodig. Dit lijkt een paradox, omdat onze adem op het meest primaire niveau in contact staat met ons *overlevingssysteem* (de amygdala, vecht/vlucht/vries-reflex), dat juist geen absolute controle kan verdragen. De spanning die dat oplevert wil je niet hebben als je aan het zingen/spreken bent. Al helemaal niet op een podium met publiek. De adem moet vrij zijn om zich natuurlijk aan te passen aan wat we aan het doen zijn en hoe we ons voelen. We moeten allemaal leren om bij stress de adem laag te brengen, om rustig te blijven. Maar dat is geen stemtechniek.

Beheersing van de stembanden en de nodige spieren eromheen is veel minder onderhevig aan de primaire spanning die de adem kan oproepen. Het geeft focus en controle vanuit het cognitieve deel van de hersenen.

Het ontwikkelen van fysiek en mentaal zelfbewustzijn is voor iedere zanger of acteur uiteraard een belangrijk onderdeel van de leeroute. Iedereen klinkt anders, als gevolg van onze fysieke basisinstelling en onze persoonlijkheid. Als je je stem of zangkwaliteit wilt veranderen is de eerste stap: kennis opdoen, en daarna het onbewuste *bewust* maken. Met EVT kun je je gewoontegedrag zo nodig veranderen en kun je je allerlei nieuwe klankkleuren toe-eigenen door middel van stemtechniek. En dat geeft naast controle ook veel spelplezier! Eenmaal ontdekt wordt het een automatisch onderdeel van je vrije expressie.

Laat de Adem vrij!

Ademen, spreken en zingen doen we zonder erover na te denken. Dat gaat volkomen natuurlijk vanuit onze ‘automatische piloot’. Dat hoort bij ons mens zijn. De onbewuste ervaring en aansturing van onze adem en stem is nauw verweven met ons gevoelsleven. Het raakt aan de psychologie en zelfs het spirituele, vaak ongrijpbare gebied van de mens. De adem is in de eerste plaats letterlijk onze *levensader*, en met onze stem dragen we onze gevoelens uit en communiceren we met elkaar. Daarom kan zingen of stemtechniek soms zelfs therapeutisch bijdragen aan zelfontwikkeling (stembevrijding). Het levert soms Magisch Mooie Verbindende Momenten op als een zanger of acteur volledig samensmelt met de muziek, de tekst, zichzelf en het publiek. Dat is wat we de Artistieke Magie noemen.

Op een podium staan (zingen of spreken) is voor iedereen spannend en kan soms zelfs heftige angsten oproepen. Het effect van te veel stress op de adem is dan: te hoog en oppervlakkig ademen. Een rustige en diepe buikademhaling is dan nodig om ontspanning teweeg te brengen. Vandaar dat de nadruk dan op de buikademhaling komt te liggen, als de meest ideale ademhaling. In een ontwikkeld zelfbewustzijn kun je jezelf leren ontspannen door de focus naar het lichaam te brengen en je buikspieren los te laten, zodat het middenrif weer de ruimte krijgt om te dalen. De adem moet verder vrij zijn, zonder al te veel controle. In contact met dat wat er is, om rust te bewaren. Wat een opluchting en wat een verademing!

Een ontspannen, diepe ademhaling heeft een kalmerend effect op het gehele zenuwstelsel en is nodig voor de algehele gezondheid. De focus op de ademhaling is een meditatief middel om je hoofd leeg te maken. Het verdiepen van je ademhaling kan je in contact brengen met diepere gevoelslagen. Het stimuleert de nervus vagus, onze langste en complexe zenuw die vanuit ons brein door het hele ruggenmerg loopt en onze geest met ons lichaam verbindt. Lichaam en geest zijn een. Yoga, meditatie en zingen zijn onze middelen om fysiek en mentaal bewustzijn te ontwikkelen en dat proces op gang te brengen. Dit is mooi voorbereidend werk, maar geen ‘zang- of stemtechniek’. Met je adem stuur je je stem niet aan.

Als we iets willen presteren, bijvoorbeeld een hoge noot halen, ademen we vaak reflexmatig heel diep in. Dat is niet altijd efficiënt voor een gewenste toon-/klankkleur of hoeveelheid tekst. Te veel lucht in de longen levert ook vaak juist ademspanning op: de lucht wil eruit! Dit triggert de valse stembanden, waarmee we onze keel gaan dichtknijpen. Bovendien zorgt een te hoge subglottische druk er vaak voor dat de stem dan niet optimaal kan sluiten en dus te zacht of hees klinkt. Om toch volume te kunnen maken, gaan we dan ter compensatie kracht zetten en knijpen, wat de stem zelfs kan beschadigen. In dit geval moeten we leren om juist minder lucht in te ademen! ‘Hoe meer hoe beter’ gaat zeker niet altijd op...

Bij een bewust zacht fluisterend geluid hoor je het ruisende geluid van de ademstroom door je stem heen, omdat de stem dan niet volledig sluit. De klank is zacht. Op zich is dit een heel natuurlijke zachte intieme expressie, die in veel zangkwaliteiten in pop/jazz wordt gebruikt. Sommige zangers doen dit heel natuurlijk, anderen moeten het aanleren. Deze techniek vraagt veel adem.

Bij luid zingen, belten of roepen, is het nodig dat we onze stem dik en lang kunnen sluiten. Hoe dikker de stem sluit, hoe luider de klank, hoe minder lucht er uit onze longen ontsnapt, waardoor je de toon zo lekker lang kunt aanhouden. Logisch, het ventiel is bijna gesloten. Veel mensen denken dat luid zingen veel adem kost omdat het geluid zo ver rijkt. Het tegendeel blijkt waar. Bij belting tegen een brandende kaars zal je zien dat de vlam juist nauwelijks flikkert.

Hoog zingen wordt ook vaak in verband gebracht met meer adem. Bij hoge noten trillen de stembanden echter sneller en dunner (hoog trillingsgetal). Dit wordt niet teweeggebracht door ‘meer adem’. Er is soms wel meer kracht voor nodig.

Voor een klassieke zangkwaliteit (Sob) is een hoge luchtdruk (veel adem) in het algemeen ook niet aan te bevelen. In deze klankkleur zingen we in een dunne verlengde uitgangspositie van de stem (tilt), waarbij de luchtdruk onder de stembanden niet te hoog moet zijn. Dan ademen we dus wat *minder* in. In deze zangstijl zingen we ook vaak lange frases. Door fysiek bewustzijn te ontwikkelen, kunnen we leren om niet direct toe te geven aan die inademreflex. Dat stel je dan even uit, met een inspanning van de spieren van je hele romp.

Ik begin een zangles vaak wel met een korte ontspanningsoefening. Het maakt je hoofd leeg, geeft focus en brengt de aandacht naar het lichaam. Dan kunnen we daarna lekker van start. Maar ook al doen we dat niet: zingen heeft op zichzelf al die ontspannen en verbindende uitwerking. We komen door zingen beter in contact met onszelf en met de ander. Zingen en klank beleven is energetisch harmoniserend, bevrijdend en ontspannend. Zingen is gezond! Hoe mooi is dat?

Zing ze!

