

Drempelvrees en zingen



Drempelvrees niet nodig.

Drempelvrees om te zingen in koor-/zanggroepverband kan twee oorzaken hebben:

- 1. Angst om fouten te maken in het bijzijn van anderen**
- 2. Denken dat je niet kunt zingen**

1. Angst om fouten te maken is absoluut niet nodig. Iedereen maakt fouten en zeker als je een nieuw zangstuk instudeert. Dat gebeurt ook bij zangers en zangeressen, die al heel lang lid zijn. Daarom zijn er repetities. Als je alles al kunt zingen, heb je geen repetitie nodig. Zingen in een groep is 'veiliger' dan solo zingen. Een groep neemt zich muzikaal onder de arm met betrekking tot de klanken, toonhoogte en ritme van het lied. Door goed te luisteren naar bijvoorbeeld de zanger(es) naast je kun je bij onzekerheid de toon of het ritme vaak weer oppakken. Een foutje wordt bovendien door de groep verdoezeld en valt niet op. Je kunt dus zonder angst zingen in de veilige beschutting van de groep. En commentaar? Nee, dat krijg je niet, want iedereen maakt wel eens een fout.

2. Denken dat je niet kunt zingen, is voorbarig en niet juist. Dat kom je alleen te weten, als je eens serieus probeert te zingen in zanggroep-/koorverband. Wellicht kom je dan tot de verrassende ontdekking, dat je stem meer kan dan je altijd gedacht hebt. Je kunt daarom de volgende vraag stellen:

Kan echt iedereen leren zingen?

Hoe vaak heb jij iemand al horen zeggen: “Ik kan echt niet zingen!” Misschien ben jij daar ook van overtuigd, maar zou je het stiekem wel heel graag willen. Mensen zijn nou eenmaal gek op zingen. We zingen onder de douche, in de auto en we zingen vooral graag als we vrolijk zijn. Daarnaast luisteren en kijken we ook heel graag naar mensen die zingen. Denk alleen al aan alle talentenjachten op tv. Je instrument is je eigen stem. Dat is handig, want dat heb je altijd bij je. Hoe leuk zou het zijn om zelf ook mooi te kunnen zingen! Dan hebben wij goed nieuws voor je, want iedereen kan leren zingen!

Zingen moet je leren.

Zeg eens niet, dat je niet kunt zingen. Nee, zingen moet je leren. Als je bijvoorbeeld piano wilt leren spelen, zeg je toch ook niet dat je dat niet kunt en er daarom maar liever niet aan begint? Iets leren betekent vaak vanuit het nulpunt beginnen. Via de praktijk en door te oefenen, leer je steeds weer beter pianospelen. Op een gegeven moment zeg je dan: “Ik kan pianospelen. Dat had ik nooit gedacht.” Zo gaat dat ook met leren zingen. Als je iemand (of jezelf) vals hoort zingen, betekent dat niet dat je niet kunt zingen. Nee, iemand die vals zingt, beheerst gewoon niet de juiste technieken. Door deze technieken te leren en je stembanden te trainen, wordt je zangstem ontwikkeld. Je hoeft daarvoor geen aangeboren zangtalent te hebben.

De juiste technieken.

De technieken om goed te zingen bestaan uit:

- **goede lichaamshouding;**
- **juiste ademhaling;**
- **juiste mondstand en klankvorming in de mond.**

In onze zanggroep wordt door onze dirigent aandacht besteed aan deze technieken. Je begint eenvoudig en leert zo stapje voor stapje je zangstem te verbeteren.

Train die stembanden.

Hoe vaker je de spieren van je stembanden traint, hoe beter ze worden.

Bij verkeerd gebruik kun je deze spieren beschadigen. Begin voor het zingen daarom altijd met opwarm oefeningen, waarbij je alle noten en de toonladder afgaat.

Oefening baart kunst.

En laten we niet vergeten, dat zingen heel goed is voor je gezondheid (ontspanning, ademhaling, longen, hart).

Eigen stemgeluid

Iedereen heeft een eigen stemgeluid. Bij de een ligt dat hoger dan bij de ander. Wanneer je veel oefent met zingen, merk je vanzelf welke noten prettig liggen en welke noten misschien te hoog of te laag zijn. Naargelang je stemomvang word je daarom ingedeeld bij sopranen, alten, tenoren of bassen.

Kom eens vrijblijvend proberen bij onze zanggroep.

Als je echt serieus aan de slag wilt gaan met zingen, kom dan eens binnenlopen bij een repetitie van onze zanggroep. Luister of doe mee en ervaar de mooie hobby van het samen zingen. Na je oriëntatieperiode neem je de beslissing of je wilt doorgaan of niet.

Wij repeteren op dinsdagavond vanaf 20.00 uur in de theaterzaal van MFA AGORA, gelegen aan de Markt 2 te Rucphen.

Info: zanggroep.rucphen@outlook.com of kijk op onze website: www.zanggroeprucphen.com of op onze facebookpagina.