



De kunst van het Zingen

Door Cileke Angenent

"De kunst van het leven: ont-dekken en ont-wikkelen: als bij een ui pel je alle weerstand af en dat doe je uit vrije wil. Je houdt de kern over. Eerst is die kern nog heel fragiel, als een kiemplantje. Je krijgt de behoefte het bescherming te bieden, je zou er het liefst sterke muren en harnassen omheen bouwen. Maar als je durft dit kiemplantje met liefde, geduld en vertrouwen te voeden, ontstaat kracht vanuit de binnenkant, is bescherming niet meer nodig en kan het tot een prachtige beukenboom groeien."

Cileke is zangeres, zangdocent en – therapeute. "De belangrijkste inspiratiebron is voor mij de zogenoemde 'Schule der Stimmthullung' van V. Werbeck Svardstrom. Vrij vertaald betekent dat: een scholingsweg die helpt de stem te onthullen, vrij te maken. Deze scholingsweg vindt haar theoretische basis in de anthroposofische menskunde. Naast mijn studie muziektherapie en klas-

sieke- en lichte muziek 'zang', werkte ik met het Roy Hart Theatre en vond uiteindelijk mijn weg in 'die Schule der Stimmthullung'. Ik treed op als zangeres en geef individueel les en workshops. Het mooiste van het zingen vind ik, dat je steeds nieuwe fenomenen waarneemt en dat ieder inzicht nieuwe vragen oproept en dat blijft. Dat heb ik mogen ervaren in de afgelopen 20 jaar dat ik les geef en zoveel per-

soonlijkheden op hun zangweg heb mogen begeleiden. Daarnaast heb ik met mijn stem een eigen weg bewandeld. Zingen is voor mij leven geworden.

Als je zingt (zonder microfoon) ben jij het middelpunt van de klank. De klank is voor je, boven je, achter je en onder je. Je mag de hele ruimte waar je in staat, vullen. Daartegenover staat dat de klank die je gaat maken er al is voordat je stembanden trillen. Je kan, als je je daarvoor openstelt, de toon van binnen al horen en je kunt voelen hoe hij je tegemoet komt. Het is dus een werking van binnen naar buiten en van buiten naar binnen tegelijkertijd.

Inspiratie

Bij de adem is een vergelijkbaar iets aan de hand. Ademhalen is een lelijk woord. Het zou adem-ontvangen moeten heten. Als je adem haalt, pakt, (aan)zuigt, weet je wat je hebt, maar je hebt altijd het gevoel dat je te weinig hebt. Als je leert jezelf te openen ga je merken dat de lucht al binnen is voordat jij je ermee bemoeit hebt; het hele ademgebeuren blijft in het onbewuste, waar het behoort te zijn en je hebt er geen last meer van. Je voelt je geïnspireerd.

Openen om te ontvangen

Deze houding is niet alleen voor de inspiratie nodig maar ook voor de toon zelf. De overgang van stilte naar een toon is daarbij belangrijk. De toon moet geboren worden en aan het einde sterft hij en gaat weer naar stilte. Hij komt dus ergens vandaan en gaat ergens naartoe, net als het leven zelf.

Wanneer ik hiermee werk kom ik bij mensen persoonlijke weerstanden tegen die meestal fysiek geankerd zijn. Zoals de schillen van de ui. In de stilte die tussen de tonen verschijnt, ga je oordelen. Ieder mens vult zijn eigen oordeel in. Dat betekent dat ik met ieder een geheel individuele weg ga, met als leidraad: de moed om liefdevol naar jezelf te blijven kijken en luisteren, geduld met jezelf hebben en niet veroordelen. Natuurlijk moet je oordelen, maar dat betekent luisteren naar dat wat goed gaat, zodat dat groter wordt. Je hoort zelf vaak alleen wat fout gaat. Daarom hebben mensen daar steun bij nodig en oren die iets positiefs horen. De stilte wordt levend.

Woord en klank

De zang heeft, als enige instrument naast adem en klank, ook nog met het woord te maken. Klinkers en medeklinkers leer je bij het zingen anders kennen dan bij het spreken. Een medeklinker op een toonhoogte leren zingen geeft een wereld van mogelijkheden. Zeker als je merkt dat al deze medeklinkers een eigen karakter hebben. Vaak zie je, vooral in de klassieke zang, dat er nogal overdreven gekunsteld uitgesproken wordt. Maar

als je de medeklinkers een voor een als goede vrienden leert kennen ga je ze vanzelf op een kunstzinnige manier gebruiken en geef je ze de waarde die ze toekomen. Dat doe je met je wil. De klinkers daarentegen, zijn meer op gevoelsgebied werkzaam. Ze hebben vaak minder vormkracht en wilskracht nodig als mensen doorgaans bij het zingen van klinkers gebruiken. Je zou kunnen zeggen dat de medeklinker de vorm geeft waarop de klinker kan gedijen.

Persoonlijkheid

Hoe je zingt heeft o.a. met je persoonlijkheid te maken. Laat mij enkele voorbeelden geven: De AA als

meest open klinker heeft gauw de neiging hees of wollig te worden; de IE kan schel worden. Bij een schelle stem kan de AA openheid geven en de OO warmte. Als iemand erg hees is en het geluid blijft achter in de keel zitten, kan je door een IE voorin te zoeken, een heldere en lichte toon gaan ervaren. De warmte en wolligheid hoeft niet voor altijd te verdwijnen, maar je krijgt meer mogelijkheden, meer kleuren op je palet. Door zo te oefenen kom je je eigen eenzijdigheden tegen, niet alleen in de stemkwaliteit, maar ook in je persoonlijkheid. Een warme invoelende persoonlijkheid die moeite heeft om helder en duidelijk te zijn en haar of zijn kern snel verliest heeft vaak dezelfde eigenschappen in de stem. Het mooie van de zangscholing is, dat je door aan een objectieve stemkwaliteit te werken, tegelijk ook je persoonlijkheid vollediger en harmonischer maakt, en eenzijdigheden kunt overwinnen zonder er psychologisch helemaal in te moeten duiken. Dat wil niet zeggen dat het soms niet heel diep gaat. Het wordt een scholingsweg.

De muziek

En als belangrijkste heb je dan nog de muziek zelf. Die zet je stem en je ziel in beweging, als je durft je muzikaliteit toe te laten. En dan nader je het punt dat je voelt dat anderen best hiervan zouden mogen meegenieten. Zingen voor luisteraars, voor publiek, vraagt

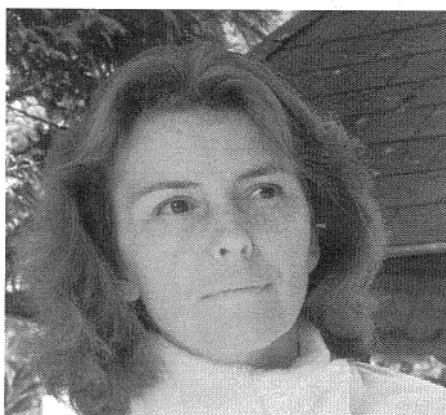


enkel een stukje verder groeien op de weg waarop je je al bevindt. Het hoeft namelijk niet beter dan je kan. Je moet alleen wel zorgen dat je in kan schatten wat voor soort 'podium' je met jouw niveau kunt hebben. Ik ontmoet ook mensen die vinden dat ze niet kunnen zingen en toch bijvoorbeeld in een koor willen. Of die voelen dat zingen hun leven zou kunnen verrijken. Dat is heel mooi werk. Dat je niet kunt zingen is je meestal ooit verteld.

De basis van mijn werken met deze mensen is het opbouwen van vertrouwen. Dat doen we meestal met muzikale improvisatie. Dan blijkt dat misschien alleen de grond-(toon) onder de voeten zeer wankel is. Als we leren op een goede manier te oordelen en niet veroordelen, onder andere met behulp van concentratie (niet te veel, niet te weinig) komen we al een heel eind. Het muzikaal gehoor opent zich. Er ontstaat een dankbaar gevoel van herkenning.

Openen

Een oefening: Ik heb het vaak over 'jezelf openen'. Openen gaat verder dan ontspannen, het is een actie. Het vraagt wel om zo weinig mogelijk inspanning, zodat er niet teveel wilskracht wordt opgeroepen. Dit kan je goed ervaren bij de kaak. Probeer je kaak maar eens te laten hangen (de tong voelt daarbij zwaar). Als je lippen nog dicht zijn open je deze en je laat de zwaartekracht, die je kaak naar beneden trekt, toe. Dan voel je dat de zakkende beweging een keer stopt. Wanneer je nu je mond echt opent (denk aan de beweging die je maakt als je in een appel gaat bijten) dan moet je in actie komen. Die actie kun je enkel met je spierkracht doen, dat wil zeggen: met je wil, ofwel je kunt deze actie in samenwerking met de zwaartekracht doen. Dat zijn twee heel verschillende bewegingsaanzetten. Die overgang, van ontspannen hangen naar openen, moet je eens proberen diep te ervaren. Soms kraakt het wat, maar je voelt: om echt te openen moet je jezelf overgeven, moet je de wil om te presteren loslaten. Er komt een andere wil voor in de plaats, de wil om te ontvangen: verwondering." ◇



Cileke Angenent geeft samen met Tomas Adam(DId) vrijdag- 5, zaterdag- 6 en zondagochtend 7 februari een workshop op Bronlaak. Zie www.cilekeangenent.nl (klik workshop)

Dit artikel stond in tijdschrift

de Bron
handreiking in bewustwording

uitgegeven in Boxmeer, januari 2009

email: redactie@tijdschriftdebron.nl

web: tijdschriftdebron.nl