

Inhoudsopgave

Proloog	9
Als je zingt dan vecht je niet	9
De aanstekelijke kracht van zang	10
De noodzaak om te zingen	13
Waarom zang de mooiste en moeilijkste discipline is	17
Je eigen geluid vinden	17
Conclusie	21
Doornroosje en de Prins	25
De ademhaling in het dagelijks leven	25
De mythe van het diep ademen	26
Het goede verhaal over CO ₂	27
De ervaarbare adem, bewustwording zonder forceren	30
De adem verbindt	33
Dieper duiken	35
Grenzen verleggen	35
Zeenomaden, de Bajau	37
Vrijduikers: Ama-zeevrouwen	39
Tibetaanse hooglanders en zuurstofhuishouding	42

Castraten en hun buitenaardse ademvermogen	43
Subtiële kunst van ademen	45
Ademsteun en expressiviteit	47
Zingend ademen, andere koek	47
Wat is ademsteun eigenlijk?	50
Maria Callas: penseel voor je klank	52
Het lichaam wil graag ondersteunen	55
Adem en ademruimtes	61
Conclusie	66
De Drie Muskietiers	73
Eén voor allen, allen voor één!	73
Het strottenhoofd, de keelholte en de mondholte	75
De nek, de kaak en de tong	80
Conclusie	88
Timing	89
De weg naar het podium: van techniek naar expressie	89
Timing in zang: meer dan alleen het juiste moment	90
Oefening vermindert impulsen	92
Timing, presence en interpretatie: praktische verdieping	96
Tools voor timing: onderzoek, oefen en verleid	109
Context	109
De magie van de juiste context	96
Context is alles	110
Context bij een muzikale uitvoering	114
Conclusie	122
De relatie met het publiek	123
Het moment dat je het podium opgaat	123
Ben je een hert of ben je de leeuw?	124
De juiste ik-energie	128

Be Bold en Ease Off: De wijsheid van twee adagio's	131
Waarom doe ik dit eigenlijk?	134
Luisteren als daad van liefde	137
Kwetsbaarheid	139
Zingen en omgaan met emoties	139
Aangeleerde emotionaliteit	141
Kritiek en veerkracht	143
Het verborgen ontkrachtingspatroon	145
Van chaos naar creativiteit: groeien als artiest	148
Voel de angst en doe het toch	151
Je innerlijke artiest	153
Wegen naar integratie	153
Jij bent niet je rol, maar je rol is wel van jou	157
Conclusie	159
Fishing for Pearls	161
De grote vorm: tegenstellingen als bron van creativiteit	161
De vijf creatieve energieën	163
Parts work: muziek maken met je innerlijk ensemble	167
Epiloog	171
Plezier is een geboorterecht	171
Ruimte voor cultuur is ruimte voor mensen	173
De verantwoordelijkheid van de samenleving	174
De overvloed is er voor jou!	174
Bijlage 1 – Vocale gezondheid	177
De weg naar een gezonde stem en sterke luchtwegen	177
De Leeuwenhouding of Simhasana	181
Lucht in huis en in je longen	182
Reflux: de onzichtbare vijand	183
Lymfedrainage: schoonmaken van binnenuit	184

De rol van de milt	186
Serrapeptase: van rups tot vlinder	188
Tot slot	189

Proloog

Als je zingt dan vecht je niet

Stel je een wereld voor waarin zingen niet meer bestaat. Alsof een onzichtbare hand de melodieën uit de lucht heeft gewist. Een wereld waarin je nooit meer door je moeder in slaap gezongen wordt. Waarin geen operazanger een zaal laat sidderen en je geliefde geen zacht liedje meer neuriet in je oor.

Zelfs de vogels zijn in deze wereld vergeten hoe het moet. Hoe zal de wereld klinken als niemand meer kan zingen? Hoe zal die stilte voelen?

Zingen is zoveel meer dan een kunstvorm of een hobby. Het is een instinct, een oerdrift, net als lachen en huilen. Het is de klank van ons hart. Een lied kan vreugde verspreiden en herinneringen doen opleven. Muziek vult een ruimte met warmte. De woorden van een lied kunnen iets collectiefs aanwakkeren en de stemming van een groep, soms zelfs van een hele generatie beïnvloeden. Zingen verbindt. Wie zingt, kan niet tegelijkertijd vechten.

De aanstekelijke kracht van zang

Muziek brengt mensen samen op manieren die alleen woorden niet kunnen en zingen is besmettelijk. Denk aan kinderen die spontaan meezingen met de laatste hits, nog voordat ze echte woorden kunnen vormen. Ze verzinnen maar wat, omdat de muziek zo aanstekelijk is.

Wetenschap bevestigt dit: zingen laat ons lichaam endorfines en oxytocine aanmaken, hormonen die zorgen voor geluk en verbondenheid. Daarom voelen we ons zo goed als we samen zingen, of dat nu in een voetbalstadion is of in een koor.

Zoltán Kodály, de Hongaarse componist en muziekpedagoog, geloofde dat zang de meest waarachtige muzikale expressie was. Hij vond dat iedereen zou moeten zingen, alleen al als een manier om de ziel te voeden. Een stem is van nature vrij. En wanneer één iemand zingt, wil een ander al snel meedoen.

Zelf heb ik nog nooit gezongen en me tegelijkertijd somber gevoeld. Zelfs melancholische liederen hebben een bevrijdend effect. Maar andersom werkt het wel: als ik me verdrietig voel, is zingen het laatste waar ik aan denk. Maar de stem van een ander kan me op dat moment wel opbeuren. Het lijkt alsof zingen een brug is naar vreugde. Een manier om gevoelens, zowel lichte als zware, een plek te geven en te delen.

En in die gedeelde ervaring ligt de echte magie van zang, want het is onmogelijk om volledig geïsoleerd te blijven terwijl je zingt.

Zingen in tijden van strijd

In de loop van de geschiedenis is zang keer op keer een baken van hoop gebleken, zelfs op de donkerste momenten.

Kerstavond, 1914. De Eerste Wereldoorlog is in volle gang. In de loopgraven van België liggen soldaten, verkleumd en uitgeput. Aan beide kanten is er angst, wantrouwen en haat. Dan klinkt er plotseling een lied. Vanuit de Duitse kant stijgt *Stille Nacht* op. Even is het stil aan de overkant. Maar dan zingen de Britse en Franse soldaten hun eigen versie. Geweerlopen zakken. Vijanden zingen samen. De volgende ochtend beklimmen ze de loopgraven om handen te schudden en voedsel te delen. Die dag wordt er niet gevochten.

Muziek overbrugt wat woorden niet kunnen

Iets soortgelijks gebeurde opnieuw tijdens de Tweede Wereldoorlog, met het lied *Lili Marleen*. De tekst van Lili Marleen werd in 1915 geschreven door de Duitse soldaat Hans Leip tijdens de Eerste Wereldoorlog. Het was oorspronkelijk een gedicht over zijn twee geliefden: Lili, zijn vriendin en Marleen, een verpleegster waarvan hij onder de indruk was geraakt. De tekst verwoordt de melancholie en heimwee van een soldaat die aan het front denkt aan zijn geliefden.

In 1941 werd Lili Marleen opgenomen door de Duitse zangeres Lale Andersen. De opname was bedoeld als lichte muziek voor soldaten. Het lied werd toevallig uitgezonden via Radio Belgrado, een Duitse militaire zender die naar het hele Europese front uitzond. Soldaten, zowel Duits als geallieerd, hoorden het en werden diep geraakt door de universele boodschap van verlangen en verlies.

Het lied werd populair bij de Duitse soldaten en bij de geallieerden, waaronder Britse en Amerikaanse troepen. Hoewel het oorspronkelijk als Duitse propaganda werd gebruikt, slaagde het erin de propaganda te overstijgen door de emotionele kracht van de tekst en melodie. Het werd vertaald in meerdere talen, waaronder Engels. De geallieerden maakten hun eigen versies, en de melancholieke boodschap van het lied verbond

soldaten die zich allemaal in dezelfde moeilijke omstandigheden bevonden.

Wat begon als een Duits soldatenlied groeide uit tot een symbool van heimwee en menselijkheid, geliefd bij zowel Duitse als geallieerde troepen. Het werd verboden, maar soldaten bleven erom vragen. Aan beide kanten van de strijd werd het zachtjes meegezongen. Zelfs op het slagveld had muziek geen vijanden.

Meer recent, tijdens de coronapandemie, kwamen mensen wereldwijd op hun balkons om samen te zingen. In Italiaanse steden weerklonken volksliederen en operamelodieën tussen de gebouwen. In Oekraïne zingen mensen in schuilkelders het volkslied om elkaar moed in te zingen. Telkens weer bewijst muziek haar kracht: als stem van verzet, om te troosten en te verbinden.

Jouw stem, jouw kracht

Wat maakt zingen zo bezielend? Waarom raakt een stem ons dieper dan welk instrument dan ook? Misschien omdat geen twee stemmen hetzelfde zijn.

Je stem draagt je geschiedenis met zich mee. Je accent en je klank vertellen iets over wie je bent en waar je vandaan komt. Je stem lijkt op die van je vader, of op die van je moeder. Maar niemand anders kan precies klinken als jij. Daarom is zingen zo persoonlijk.

In tijden van crisis wordt één stem soms het symbool van een hele generatie. Denk aan Vera Lynn's *We'll Meet Again* tijdens de Tweede Wereldoorlog, of Billie Holiday's *Strange Fruit*, dat de gruwelen van racisme aan de kaak stelde. Een lied kan een roep om gerechtigheid worden. Een stem kan een revolutie starten.

Zingen is een daad van zelfacceptatie en zelfexpressie. In een wereld die steeds meer gedigitaliseerd en gestandaardiseerd wordt, blijft de menselijke stem een uniek en onvervangbaar instrument van verbinding. Want zolang we kunnen zingen, kunnen we voelen, en zolang we kunnen voelen, blijven we mens.

De noodzaak om te zingen

Zingen is zoveel meer dan een vaardigheid of een kunstvorm. Het is een instinct, het is in iedere cultuur een manier om vreugde, verdriet, verlangen of hoop te uiten. Nog voordat we kunnen spreken, maken we klanken: een kind dat huilt of brabbelt, zoekt naar verbinding. In veel culturen worden baby's instinctief in slaap gezongen. Onze eerste kennismaking met troost en warmte is vaak een melodie.

Zang is oeroud. Van sjamanistische gezangen tot volksliederen, van religieuze koren tot protestsongs: zingen is altijd een manier geweest om contact te maken, met onszelf en met elkaar. Het verklankt wat we soms niet in woorden kunnen vatten. Een melodie kan troosten waar taal tekortschiet. Een lied kan de tijd stilzetten.

Maar zingen is ook kwetsbaar. Onze stem is geen viool die we oppakken, geen piano die we aanslaan. Het is onlosmakelijk verbonden met ons eigen lichaam en onze emoties. Dat maakt zingen misschien wel de meest persoonlijke vorm van muziek. We zingen met wie we zijn.

Vrij zingen, maar hoe?

Als zingen zo natuurlijk is, waarom voelt het dan soms zo ingewikkeld? Waarom lijken we onderweg onze spontaniteit te verliezen? We willen vrij zingen, zonder belemmeringen. Maar

wie van zingen zijn professie maakt, komt voor uitdagingen te staan.

Een zoektocht naar authenticiteit

Ik ben geboren met een hoofd vol plezier. Zingen was voor mij altijd een uiting van die vreugde, iets wat als vanzelf uit me stroomde. Maar toen ik serieuzer werd en zangtechniek wilde leren, liep ik vast. Er werden me instructies gegeven als: zet je ribben uit, laat je kaak zakken, adem diep in, maar veel daarvan voelde tegennatuurlijk. Ik wilde vrij zingen en ongekunsteld.

Op het conservatorium leerde ik dat expressie en vrijheid belangrijk zijn, maar tegelijkertijd kreeg ik te horen dat ik 'vastzat'. In de dramalessen werd aangemoedigd om los te laten, om over schaamte heen te stappen. Maar hoe doe je dat, als je niet eerst begrijpt waar jouw authentieke expressie begint? Als je niet weet hoe je stem en emotie samenwerken?

Daar ligt de kern van mijn zoektocht en dit boek. Ik geloof dat echte expressie begint bij de oorsprong van een emotie, bij het herkennen en doorvoelen van wat je wilt uitdrukken. Pas als je dat begrijpt, kun je het vergroten en vormgeven in klank zonder dat het pompeus of onecht wordt.

Ruimte maken voor jezelf

In yoga, pilates en zelfs gevechtskunst wordt vaak gezegd: *keep everything within the frame of the body*. Daarmee bedoelen ze dat kracht en beweging niet naar buiten hoeven te lekken, maar juist gecentreerd blijven, gedragen door een stevige kern. Dit geldt ook voor zingen. Expressie hoeft niet groter te zijn dan jijzelf. Het begint in jou, bij wie je op dat moment bent. En van daaruit kun je spelen en experimenteren. Sommige zangers staan van nature open en vrij op het podium en zijn al snel klaar voor de Bühne, anderen moeten die vrijheid stap voor stap

ontdekken. Maar voor iedereen geldt: de kracht van je stem zit in de verbinding met jezelf.

In dit boek help ik je om die verbinding te vinden. Dit is geen complete zangmethode, maar een gids om jouw persoonlijke autoriteit als zanger te versterken. Om je het recht op plezier toe te eigenen. Om te ontdekken hoe overvloed in jou leeft en hoe je dat in klank kunt vangen.

Laten we samen die reis maken!