



Ademsteun, de kabouter in de mijn.

Xandra Mizée

'Ik wil graag aan mijn ademsteun werken.' Met deze zin beginnen de meeste eerste zanglessen. Niet de muziek of de stem, maar de ademsteun is de focus van veel beginners. Er is een vaag idee dat dit met kracht te maken heeft ('zingen is topsport') en dat die kracht, eenmaal verworven, leidt tot goed zingen.

Ook koordirigenten zijn vaak in de ban van de ademsteun en roepen tijdens het inzingen hun koorleden op tot het maken van schokkerige bewegingen met het middenrif om 'de steun wakker te maken', wat dan moet leiden tot een betere koorklank.

Maar ademsteun gaat niet zozeer om kracht, maar om *balans*. Als je zingen vergelijkt met lopen, komt het erop neer dat de ademsteun de stem draagt zoals je benen je lichaam dragen wanneer je loopt. Moet je krachttraining doen om te lopen? Nee. Je moet weten waar je naartoe wilt, dan gaan je benen vanzelf de goede kant op. En als je veel loopt worden je benen sterker. Zo is het ook met ademsteun: als je weet wat je wilt zingen en hoe je het wilt zingen, komt de ademsteun vanzelf.



Als je erover na gaat denken hoe je met je benen moet bewegen om te lopen, ga je heel raar lopen omdat je er met je gedachten 'tussen gaat zitten.' Precies zo is het met ademsteun: op het moment dat je er allerlei speciale dingen mee wilt gaan doen, ondermijn je de natuurlijke gang van zaken. 'Ondermijnen' is wel een aardig woord in dit verband, want je zou je de ademsteun voor kunnen stellen als een kabouter die in een mijn woont: onder het middenrif, dus heel diep onder de stem. Die kabouter is druk in de weer met zijn blaasbalg, om precies de goede ademsteun te gunnen geven terwijl wij praten, roepen en zingen. Het is een heel subtiel afwegen, iets waar wij ons niet teveel mee moeten bemoeien, anders loopt het in de war.

Die kabouter kan heel goed 'ademsteunen', maar hij heeft geen verstand van zingen. Hij is bezig met de blaasbalg; wij moeten de leiding nemen. Hoe doen we dat? Door te weten waar we naartoe willen, hoe we de klinkers moeten plaatsen, hoe de mondstand moet zijn, hoe we de kaak ontspannen moeten houden, hoe we de medeklinkers moeten timen. Door onze resonans op te zoeken en ja: ook door te onderzoeken of de adem op de goede plek zit en goed functioneert. Maar eveneens door vanuit inspiratie te zingen. 'Inspiratie' betekent letterlijk 'inademing' en ook: goddelijke impuls. De juiste balans tussen al deze onderdelen vinden (concreet, emotioneel, spiritueel) die nodig zijn voor mooi en gezond zingen, dát is zangtechniek. Ademsteun is daarvan een onderdeel en moet binnen de zangles zeker aandacht krijgen, maar dan wél vanuit het juiste perspectief.