

Stem-opwarm schema

Voordat je gaat zingen is het belangrijk om je stem op te warmen. Je stembanden zijn spiertjes die, net als de andere spieren in je lichaam, even gerekt moeten worden voordat je gaat sporten.

Zo voorkom je problemen aan je stembanden en als je warm bent zing je beter. Je kunt bijvoorbeeld de hoge en lage noten veel makkelijker halen en hebt minder last van een overslaande stem.

Ook de volgorde van de opwarmoefeningen is belangrijk. Tijdens het opwarmen begin je altijd met lage noten en op een makkelijke klank. In het volgende schema geef ik een manier aan waarop je je stem op kunt warmen. Doe de oefeningen wel in deze volgorde voor het meeste effect. Succes!

Oefening 1

De eerste oefening doe je op een MMM-klank. Het voelt alsof je neuriet, en het hoort ook zo ontspannen aan te voelen. Zet dus vooral geen druk, extra volume is niet nodig. Je begint de oefening op de laagste toon die je kan pakken, en zingt dan do-re-mi-fa-so-fa-mi-re-do op de MMM-klank.

Elke keer als je hem gezongen hebt ga je een toon omhoog, net zo lang tot je je hele bereik van je stembanden hebt gehad en je bij je hoogste toon bent beland.

Tip: Als je een piano of gitaar bij de hand hebt, is het handig om de begintoon aan te slaan, telkens wanneer je de oefening op een andere toon doet. Dit helpt voor extra houvast.

Oefening 2

De tweede oefening doe je op de OE-klank. Je begint weer op je laagste haalbare toon, en zingt dan do-mi-so-mi-do op de oe-klank. Dit doe je op dezelfde manier als je eerste oefening. Je begint laag, en gaat telkens wanneer je de oefening doet een klein stukje omhoog, net zo lang tot je je hoogste toon hebt gehaald (je doet ongeveer 10 tot 25x de oefening tot dat je boven bent).

Tip: Doe deze oefening ook niet te hard, en probeer zoveel mogelijk voor in je mond te zingen. Om dat te doen tuit je je lippen en focus je je zoveel mogelijk op dat deel van je mond.

Oefening 3

Deze oefening doe je ook op do-re-mi-fa-so-fa-mi-re-do. Maar qua woorden zeg je nu nee-nee-nee-nee-nee-nee-nee-nee-nee. Dit doe je op dezelfde manier als de vorige oefeningen, je begint laag en gaat vervolgens omhoog.

Tip: Zorg voor een ontspannen kaak, en laat je kaak vervolgens elke keer als je 'nee' zegt naar beneden vallen. Zet je kaak niet op slot!

Oefening 4

Doe BRRR met je lippen (zonder geluid is het net alsof je een paard nadoet, combineer dat met een stabiele toon) of doe de rollende RRRR gecombineerd met een toon.

Het maakt voor deze oefening niet uit welke van de twee versies je kiest, het effect is hetzelfde. Deze oefening kan je op verschillende manieren doen. Je kunt hem op do-re-mi-fa-so-fa-mi-re-do doen, maar je kunt er ook wat mee spelen. Je kunt hem bijvoorbeeld in 1 lange adem van je laagste naar je hoogste toon gaan. Van je hoogste naar je laagste 'glijden' of hem op

do-mi-so-mi-do doen. Deze oefening is op alle manieren fijn, en het zorgt er voor dat je snel warm wordt.

Tip: Let op dat je goed rechtop staat, en probeer zo ontspannen mogelijk te blijven. Het is een wat grappige oefening en veel mensen moeten er in het begin wat van lachen, maar als je moet lachen lukt het niet omdat je dan je lippen aanspant.

Oefening 5

Zeg het woord 'sing' en blijf hangen op de NG-klank van het woord. Op die ng-klank glij je naar het hoogste en naar het laagste punt van je stembanden.

Tip: Doe deze oefening niet te hard. Als je in de hoogte het gevoel hebt alsof je de hoge noten er uit moet persen, dan zing je te hard. Deze oefening hoor je zachtjes en ontspannen te doen. Doe deze oefening ook niet te snel, maar probeer in een grote boog omhoog en omlaag te gaan. Zorg dat je elke noot raakt, dat je elk stukje van je stem evenveel aandacht geeft.

Oefening 6

Zing 'la-la-la-la-la- op do-mi-so-mi-do. De A-klank is een zware klank voor je stem, dus bewaar die altijd voor het laatst tijdens het opwarmen. Deze oefening doe je ook van laag naar hoog.

Tip: Laat je kin vallen tijdens –la-. Bij deze oefening mag je wat meer volume geven als het goed gaat.

Nog een paar algemene tips:

Onthoud bij opwarmen en zingen dat het goed aan hoort te voelen. Als het niet goed aanvoelt, dan doe je waarschijnlijk iets verkeerd. Ga dan niet forceren. Neem even pauze en probeer het later nog eens.

Opwarmen duurt over het algemeen 10 tot 15 minuten. Als je de opwarmoefeningen heb gedaan en je wilt beginnen met zingen, is het verstandig om eerst wat relaxte liedjes te zingen.

Ga niet meteen hele moeilijke en harde liedjes zingen, maar bouw het langzaam op, zodat je stem tijdens het zingen ook nog lekker warm wordt. Zo voorkom je dat je je stembanden een opdonder geeft en je de volgende dag last van je stem hebt.

Uiteindelijk zal je merken dat wanneer je goed opgewarmd bent, je veel lekkerder zingt en daardoor meer plezier hebt in het zingen!

Succes!



Aletta