

# De olifant in de keel



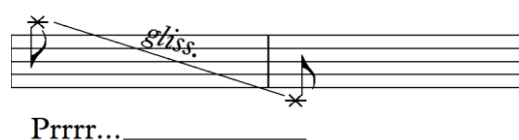
Soms heb je het gevoel dat er een olifant in je keel zit. De stem zit muurvast, hoge tonen lijken onbereikbaar. En het is alsof adem en stem helemaal niets met elkaar te maken hebben. Je wordt eigenlijk al doodmoe als je aan zingen dénkt.

Toch is het vaak een kwestie van een paar handigheidjes om je stem weer in zijn goede humeur te krijgen.

Hier een paar oefeningen om de olifant in een nachtegaal om te toveren:



In het hogere register wordt de stem ijler, net als een berg die naar de top slanker wordt.



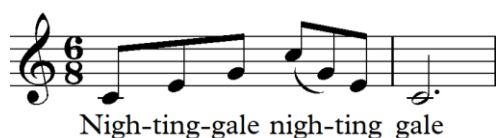
Denk nooit: met een stevige aanpak van veel kracht uit de adem maak ik mijn stem wel weer los. Geweld lost niets op. Met een zoet lijtje de stem 'verleiden' weer in beweging te komen is de beste manier. En een slanke, moeiteloze toon is altijd de basis van goed zingen. Is de stem eenmaal weer soepel, dan kun je ook de stevigere dingen gaan zingen.



Denk aan de vocaal: die is de strijkstok.

Zing de O 'in de slurf van de olifant'.

Als de toon hoger wordt, wordt de stand van de onderkaak lager: een tegenbeweging.



Ga met je aandacht naar je nek: deze moet altijd los blijven. Een gespannen nek bederft de balans tussen adem en stem!



Nachtegaal heeft een harde 'g'. Daarom heb ik hier gekozen voor het Engelse woord; dat zingt lekkerder. "Nachtegaal" betekent letterlijk : nachtelijke zangeres. Maar het zijn de mannetjes die zo mooi zingen!

