



Zing &

10 tips om ontspannen &
vol zelfvertrouwen te zingen!

10 tips om ontspannen & vol zelfvertrouwen te zingen!

Zingen is een fantastische manier om te ontspannen. Ik merk het zelf iedere keer weer als ik stress heb of mezelf te weinig tijd gun om even op te laden. Als ik dan muziek op zet en lekker meezing, gewoon voor de lol, dan krijg ik meteen zo'n heerlijk ontspannen gevoel! Even lekker keihard zingen en alles eruit laten. Heerlijk!

En dit gun ik jou ook!

Ik hoor alleen heel vaak van leerlingen dat het niet lukt om te ontspannen tijdens het zingen en dat ze te weinig zelfvertrouwen hebben om echt voluit te durven zingen. Dit raakt mij, omdat ik het zo ontzettend herken. Het heeft bij mij heel lang geduurd voor ik genoeg zelfvertrouwen had om vrij en ontspannen te kunnen zingen. Vroeger durfde ik voor niemand te zingen. Ik zat uren alleen in mijn kamer te oefenen en als iemand mij vroeg of ze iets mochten horen, werd ik enorm nerveus. Ik durfde gek genoeg alleen op een podium voor een zaal met mensen te zingen. Maar ook het optreden heeft mij heel lang heel zenuwachtig gemaakt. Tot ik leerde vertrouwen op mijn stem. En nu geniet ik enorm van het zingen voor volle zalen van duizenden mensen!

Ik wil graag alles wat ervoor gezorgd heeft dat ik dit punt bereikt heb met je delen.

Misschien droom jij er ook van om op te treden en misschien ook wel helemaal niet. Daar gaat het niet om. Ik wil je meehelpen om ervoor te zorgen dat je geniet van je eigen stem, je kunt ontspannen en dat jij jezelf durft te laten horen! Veel plezier!

Tip 1

Houding

Ontspannen zingen doe je met je hele lichaam

Het allerbelangrijkste voordat je begint met zingen, is om even goed te kijken naar je houding. Je denkt bij zingen natuurlijk als eerste aan je stem, maar om ontspannen te kunnen zingen, heb je ondersteuning van je lichaam nodig. Zingen doe je niet alleen met je stembanden, maar met je hele lichaam!

Ga voor de spiegel staan en kijk even hoe je staat. We werken hierbij van beneden naar boven. Bij een goede houding staan je voeten uit elkaar. Als je naar beneden kijkt, staan ze ter breedte van je heupen. Je knieën staan niet op slot, dat betekent dat je ze niet helemaal door strekt. Probeer ze maar eens helemaal door te strekken en laat ze dan een klein beetje los.

Je borst is vooruit en open, met je schouders een beetje naar achteren. Je hoofd is boven je lichaam, dus je steekt niet je nek naar voren en je leunt ook niet naar achteren. Dan stel je je voor dat er een onzichtbaar draadje van het midden van je hoofd omhoog de lucht in gaat. Aan dit draadje wordt een heel klein beetje getrokken, waardoor je ruggengraat recht wordt en je nek zich iets strekt. Kijk in de spiegel en voel even hoe je staat. Sta je mooi recht? Fijn, dan kun je beginnen!

*Spiegeltje,
Spiegeltje*

Gebruik je ademsteun om je stem onder controle te houden

Ademhaling

Tip 2

Om geluid te kunnen maken met onze stem, zodat we kunnen praten of zingen, hebben we lucht nodig. Je moet je stembanden zien als twee kleine spieren die door lucht gaan trillen. Deze trilling zorgt voor geluid, dus zonder lucht is er geen geluid mogelijk!

Wij willen ervoor zorgen dat de lucht langzaam tussen onze stembanden door gaat en dat het er niet allemaal ineens uit komt. Daar gebruiken we onze 'ademsteun' voor.

Adem in,
Adem uit

Als je inademt laat je je buik als een grote ballon vollopen en zet je buik dus uit. En als je uitademt loopt de ballon langzaam leeg en wordt je buik weer plat. Probeer maar eens een paar keer rustig door je neus diep in te ademen en door je mond weer uit. Leg je handen maar op je buik, zodat je kunt voelen dat de 'ballon' opgeblazen wordt en langzaam weer leegloopt. Als je dit oefent, train jij je lichaam om op de juiste manier te ademen. Zo zorg je ervoor dat je steeds langere zinnen kunt zingen, zonder adem te kort te hebben. Daarnaast zorgt een goede ademsteun ervoor dat jij je stem steeds beter onder controle krijgt en dat geeft zekerheid. Dat zorgt er vervolgens weer voor dat je kunt gaan vertrouwen op je stem!

Ik wist niet dat
mijn ademhaling
zo veel verschil kon
maken!

Sacha - 18 jaar

Tip 3

Warming-up

Een goed begin is het halve werk

Zingen is net als sporten. Voordat je begint, zorg je dat je spieren goed warm zijn, anders kun je jezelf bezeren en blessures oplopen. Je stem is heel kwetsbaar en hier kun je helaas ook verkeerde dingen mee doen. Om je stembanden rustig op te warmen, kun je beginnen met neuriën. Dit betekent dat je zachtjes zingt met je mond dicht. Je kunt losse tonen van laag naar hoog laten glijden, of andersom. Bij deze oefening kun je het hele lichaam mee laten doen door net te doen alsof je een touwtje oppakt van de grond bij je laagste toon en dat touwtje dan zo ver als je kunt omhoog te trekken, waarbij je met je stem ook hogere tonen maakt.

Je kunt ook een liedje kiezen wat je goed kent en alle tonen op hmmm zingen in plaats van de woorden. Het fijne is dat je dit overal kunt doen. Terwijl je nog in bed ligt, als je op de wc zit, onder de douche staat, of terwijl je onderweg bent. Als je dan zin hebt om te gaan zingen, ben je alvast opgewarmd ;) Extra tip: Denk tijdens de warming-up ook nog even aan je ademhaling.

Hmmm hmmm

Oefenen

Tip 4

Hoe vaker je zingt, hoe beter het gaat. Simpel maar waar.

Tja, de uitdrukking 'Oefening baart kunst' bestaat niet voor niets ;). Hoe vaker je oefent, hoe beter het zingen zal gaan. Je traint namelijk je spieren, net zoals je dat bij sporten doet. Als je naar wereldberoemde artiesten kijkt, zul je zien dat de meesten al heel vroeg begonnen zijn en heel veel uren geoefend hebben. Wij zien, zodra ze op het podium staan, alleen het resultaat van jaren oefenen. Dan lijkt het allemaal zo makkelijk en onbereikbaar, maar ook zij zijn er met vallen en opstaan gekomen!

Oefening baart kunst!

Oefenen hoeft niet lang te duren. 5 minuten per dag is al genoeg! Als je meer tijd hebt, geniet er dan van en zing zo lang je het leuk vindt, maar met 5 minuten per dag oefenen, kun je echt al resultaat bereiken. Wees niet te streng voor jezelf als je het een keer een dag vergeet, maar probeer bijvoorbeeld een vaste tijd in te plannen of zet een alarm voor het moment op de dag dat je wilt oefenen. Als je dat een paar weken hebt gedaan, wordt het een gewoonte. En zodra het een gewoonte is, hoef je er niet meer over na te denken en kun je iedere dag genieten van het zingen! Hoe vaker jij jezelf hoort, hoe meer je gewend raakt aan je eigen stem en hoe sterker je stem wordt.

Tip 5

Luisteren en herhalen

Een ezel stoot zich in het algemeen...

Als we een liedje op de radio horen, zingen we het heerlijk mee en lijkt het allemaal heel makkelijk. Maar als we dan echt gaan oefenen en met een instrumentale versie van het liedje, dus zonder zang, mee gaan zingen, blijkt het toch allemaal een beetje tegen te vallen. Wat waren de tonen ook alweer precies? Hoe lang duurt het voordat de zang begint? Oeps, na het tweede refrein kwam eerst nog een gitaarsolo! Dit is helemaal niet erg, dat hoort bij het oefenen, maar neem voordat je gaat oefenen de tijd om het liedje goed en vaak te beluisteren.

Als je dingen tegenkomt die je lastig vindt, zoals bijvoorbeeld een zin die je moeilijk vindt om uit te spreken, of waarvan je de tonen nog niet helemaal onder de knie hebt, herhaal die stukjes dan.

Wat ik vaak zie gebeuren is dat mijn leerlingen gewoon door zingen tot het liedje klaar is en dan van voor af aan weer beginnen. Tegen de tijd dat het liedje klaar is, zijn er waarschijnlijk al zo veel dingen anders gegaan dan je had gewild, dat je de eerste paar foutjes alweer vergeten bent. Als je het lied dan opnieuw gaat zingen, maak je waarschijnlijk weer dezelfde fout! Wist je dat het twee keer zo lang duurt om iets af te leren, dan om iets nieuws aan te leren?! Dus neem bij iedere fout even de tijd om nogmaals te luisteren naar het originele liedje en de fout te corrigeren. Herhaal, herhaal, herhaal, zodat het er echt in zit, voor je verder gaat.

Nog een keer!

You don't have to be
great to start,
but you have to start
to be great!

Tekst

Tip 6

Laat horen waar het liedje over gaat

Als je een liedje hebt gevonden wat je graag zou willen zingen, kijk dan voor je het gaat oefenen eens naar de tekst van het liedje. De meeste teksten kun je op het internet wel vinden en van Engelse teksten is vaak ook wel een vertaling te vinden. De teksten zijn natuurlijk niet voor niets geschreven en degene die ze gemaakt heeft, wil een verhaal vertellen. Om een liedje echt goed te kunnen zingen, is het belangrijk dat je weet wat je zingt. Waar gaat het over? Eerst kun je per zin bekijken wat het voor jou betekent, maar vergeet ook zeker niet om uit te zoeken wat het verhaal van het hele liedje is.

Naast de muziek, is het verhaal heel belangrijk, want de mensen die er naar luisteren worden daar door geraakt. Ze herkennen zichzelf, of de situatie waar ze op dat moment in zitten en dat zorgt ervoor dat de muziek betekenis krijgt en dat je er iets bij voelt. Door niet alleen te luisteren, maar de woorden zelf te zingen, kom je nog dicht bij dat gevoel. Soms kan de tekst van een liedje zo dicht bij jezelf liggen, dat het voelt alsof je hem zelf geschreven hebt. Neem het verhaal en wat je erbij voelt mee in hoe je het liedje zingt. Is het een vrolijk, verdrietig, dromerig of boos verhaal? Laat het horen in je stem!

Als je meer aandacht besteedt aan het gevoel wat je wilt overbrengen, zul je merken dat het zingen makkelijker gaat.

Voel wat je zingt!

Tip 7

Dictie

Liesje leerde Lotje lopen langs de lange Lindenlaan

Zoals ik bij Tip 6 al schreef, is de tekst heel belangrijk in een liedje. En je wilt deze tekst zo goed mogelijk overbrengen. Je wilt niet alleen dat mensen je prachtige stem horen, maar je wilt ook dat ze je verstaan en dat ze begrijpen waar je over zingt. We vergeten door alle dingen die bij het zingen van een lied komen kijken vaak te letten op onze uitspraak, oftewel onze dictie. Het is bij zingen, of spreken op een podium belangrijk dat je de woorden duidelijker uitspreekt dan dat je dat in een normaal gesprek zou doen. Ik zeg daarom altijd: 'Je dove oma achter in de zaal wil ook heel graag weten wat je vertelt' ;). Nu denk jij vast: Maar daar hebben we toch microfoons voor? Goed bedacht, maar het klopt niet helemaal. Microfoons zorgen ervoor dat je overal te horen bent, maar jij zorgt er zelf voor dat je overal verstaanbaar bent!

Om goed verstaanbaar te zijn, moeten we er eerst voor zorgen dat we alle woorden zo netjes mogelijk uitspreken. Om dit te oefenen, kun je een paar 'tongbrekers' nemen en deze op een laag tempo duidelijk uitspreken. Als dit goed gaat, voer je het tempo steeds verder op en probeer je het uit je hoofd. Dit zorgt gegarandeerd voor een glimlach ;) en je traint hiermee de spieren die je nodig hebt om je dictie te verbeteren.

★ Liesje leerde Lotje lopen langs de lange Lindelaan

★ De meid snijdt recht en de knecht snijdt scheef

★ De postkoetskoetssier poetst de roest van de postkoets met een roestpoetsdoek

Toontreffen

Zuiver zingen kun je trainen

Tip 8

Iedereen wil natuurlijk dat zijn of haar stem prachtig klinkt en vooral dat je zuiver zingt! Je wilt graag dat mensen met plezier naar jou luisteren en natuurlijk niet dat ze met kromme tenen komen vragen of je wilt stoppen ;)

Sommige mensen zingen van nature heel zuiver en hoeven hier weinig voor te doen en andere mensen moeten hier iets harder voor oefenen.

Één ding is zeker: Iedereen kan leren zingen, als je maar oefent! Onzuiver, of vals zingen, is iets wat bijna iedereen opvalt en waar dus als eerste op gelet wordt om te bepalen of iemand 'goed' zingt.

Vind jouw toon

Maar er zijn nog zo veel andere dingen, zoals bijvoorbeeld timing, gevoel, klankkleur, volume, uitspraak, tekstinterpretatie en performance, die net zo belangrijk zijn! En hier ben je misschien wel meteen heel goed in. Laat je dus niet ontmoedigen als je in het begin iets minder zuiver zingt.

Om een begin te maken met het trainen van je stembanden en je gehoor, kun je gaan proberen meteen de goede toon te raken. Dit heet toontreffen. Dit kun je los van een liedje doen, ook als je thuis geen piano hebt. Tik virtuele piano in op google, of zoek een app op je telefoon en dan vind je er vanzelf één. Dan ga je gewoon tonen aanklikken en proberen die toon meteen goed te raken, zonder er naartoe te glijden. Je kunt steeds een toon omhoog of naar beneden gaan of willekeurig een toon kiezen zodra je het moeilijker wilt maken.

Wist je dat

Ed Sheeran vroeger echt NIET kon zingen?!

Het is bijna niet te geloven als je hem nu tijdens zijn concerten ziet staan, maar Ed Sheeran is een goed voorbeeld van een artiest die niet op een ochtend is opgestaan en zomaar fantastisch kon zingen. Sterker nog, volgens eigen zeggen was zijn zang niet om aan te horen! En toch staat hij nu (in zijn eentje!!!) voor enorme zalen! En hij zingt niet alleen, hij speelt ook nog gitaar en maakt slim gebruik van een 'loop-station', waardoor hij verschillende gitaarpartijen, ritmes en achtergrondzang live toe kan voegen aan zijn liedjes. Als je er naar kijkt, lijkt het hem geen enkele moeite te kosten, maar hij zegt zelf dat het geen aangeboren talent is. Hij heeft heel, heel, heel veel geoefend. Natuurlijk heeft de één meer aanleg en talent dan de ander, maar iedereen kan leren zingen!

Tip 9 Voelt het goed?

Luister naar je lichaam

Dit is een simpele en belangrijke regel om gezond en ontspannen te kunnen zingen: Als het niet goed voelt, is het niet goed voor je stembanden! Zodra je voelt dat iets pijn doet, kriebelt of gewoon onprettig is, stop er dan direct mee. Je hoeft er niet van te schrikken of bang voor te zijn, want we maken allemaal fouten als we iets nieuws leren. Maar alles wat je herhaalt, wordt door je spieren onthouden en doen ze de volgende keer automatisch weer zo, of het nu gezond is of niet. Dus probeer fouten niet te herhalen en de dingen die goed gaan juist wel.

Je lichaam geeft je precies aan wanneer er iets verkeerd gaat, dus luister ernaar en vertrouw erop!

Als je voelt dat er een paar keer achter elkaar iets mis is gegaan en het lukt even niet om te doen wat je wilde, stop dan even met zingen. Het heeft geen zin om het dan te blijven proberen, omdat je dan ongewild spanning opbouwt in je keel. Ga een kwartiertje iets anders doen en probeer het daarna gewoon nog een keer. Dit geeft je stem en alle spieren in je keel de gelegenheid om weer te ontspannen. Je zult zien dat het daarna veel beter gaat.

Ontspan!

Gewoon doen!

Tip 10

Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan

In het begin kan het zingen nog een beetje onwennig voelen, omdat je bang bent dat iemand je hoort. Of misschien doet je stem soms rare dingen en heb je er nog geen controle over, of klinkt het niet zoals je het in je hoofd had. Dat is niets om je zorgen over te maken, dat heeft iedereen meegemaakt! Het allerbelangrijkste om ontspannen en met zelfvertrouwen te kunnen zingen, is dat je er lol in hebt! Doe alles wat je doet met overtuiging, want van je fouten kun je alleen maar leren. Trek je niets aan van of anderen er misschien iets van vinden, hou je niet in, zing voluit en heb er plezier in. Zet door, ook als het soms fout gaat. Je leert het meeste van: 'Gewoon doen!'

*The only thing better
than singing,
is more singing!*

Blijf regelmatig oefenen en zing met zelfvertrouwen!

Dank je wel dat je de tijd genomen hebt om al mijn tips te lezen. Ik hoop dat het je veel zangplezier gaat geven. Ik ben heel benieuwd aan welke tip je het meest gehad hebt, hoe het je zang veranderd heeft en natuurlijk of je nog vragen hebt. Dus laat het me weten via danielle@daniellestam.nl

Wil jij blijven oefenen en echt vol zelfvertrouwen gaan zingen? Schrijf je dan in voor mijn online zanglessen. Met deze wekelijkse zangtips, oefeningen en video's help ik je om:

Iedere week te oefenen

Op je stem te leren vertrouwen

Voluit te durven zingen

Ontspannen alle noten te halen

Jouw eigen geluid te ontwikkelen

Met performance je zelfvertrouwen een boost te geven

Op dit moment ben ik nog druk bezig met het ontwikkelen van deze online zanglessen. Ik maak deze lessen natuurlijk voor jou, dus als jij vragen hebt die ik tijdens deze lessen zou kunnen beantwoorden, laat het me dan weten!