

Wat er moet worden geoefend om het instrument optimaal te leren gebruiken

- 1 Lichaam
- 2 Krachtbron
- 3 Klankkast
- 4 Trillingsobject
- 5 Adem (ademvoering)
- 6 Resonans
- 7 Articulatie (hier niet uitgewerkt)
- 8 Registers (hier niet uitgewerkt)

Alle punten moeten afzonderlijk worden geoefend en dan stap voor stap gecombineerd, zodat uiteindelijk een ideale samenwerking ontstaat.

1 Lichaam (houding)

De goede houding tijdens zingen en spreken berust vooral op een samenwerking van gespannen en ontspannen spieren.

Dus:

Het hoofd rechtop.

De nek ontspannen.

De schouders omlaag.

Het borstbeen geheven.

De rug recht zonder knik boven het bekken.

De armen ontspannen.

De buikspieren licht ingetrokken.

De voeten naar voren, het ene been waar men op rust, iets voor het andere.

2 Krachtbron (adem)

a. Ademhaling: Laag in de longen, zodat het middenrif uitzet (rondom). Leren door training van de middenrifspier de adem laag te houden om zoveel mogelijk spanning in de ademkolom te houden.

b. Gelijktijdig uitzetten van de flanken (onderste ribben) en heffen van het borstbeen (bovenste ribben). Dit kan met de hand worden gecontroleerd.

3 Klankkast (resonansruimte)

Het enige wat hier kan worden gedaan is het zo ruim mogelijk maken van alle holtes in hoofd, keel en neus, door:

- Het optrekken van de huid en de bogen waaraan deze is opgehangen, waarbij ook het zachte verhemelte omhoog gaat.
- Het zo plat mogelijk neerleggen van de tong, waarbij de punt aan de ondertanden blijft.
- Het openen van de neusvleugels en het optrekken van de wangen.
- Het laten meetrillen van het masker (het aangezicht) en de holtes die daarachter liggen.

4 Het trillingsobject (stembanden)

Het volkomen ontspannen van het strottenhoofd met behulp van de wortel van de tong en de onderkaak. De wortel van de tong is het achterste stukje van de tong dat in verbinding staat met het strottenhoofd. Wanneer het achterste deel van de tong omlaag gaat, zakt en ontspant ook het strottenhoofd.

5 Adem (ademvoering, aanzet)

- Het richten van de ademkolom. Elke klankaanzet moet achter de boventanden beginnen en moet als basis hebben de lucht die onder in de longen is.
- Het zo dun en zo lang mogelijk maken van de ademkolom.
- De welving in de luchtkolom is van groot belang omdat anders de klank 'plat' is. Als de lucht vlak over de tong loopt, dus geen welving heeft, krijg je een klank als van een mekkerende geit.

6 Resonans (masker)

De resonans van het masker is eigenlijk het meetrillen van dat deel van de schedel dat zich tussen mond en voorhoofd bevindt, samen met de holtes die daarachter zitten. Dit meetrillen lukt alleen als de ademkolom tot voor in de mond doorloopt en langs het verhemelte buigt.

De resonans geeft de kern, de draagkracht en de glans aan de klank. Bovendien egaliseert de resonans de klank.