



Babette Labeij:

*'Je hoeft geen Pavarotti
of Whitney Houston te zijn
om te mogen zingen'*

ma
me.
mi
mo
mode

**Stoomcursus:
zingen in 6 stappen**

Ik kán het niet. Ik dúrf het niet. Voor zingen hebben veel mensen vrees. Zonde, vindt zangcoach Babette Labeij (1973), want iedereen kan zingen. Het begint met een droom, de rest is vooral durven en doen. In 6 stappen zingt ook u uit volle borst.

TEKST: JETSKÉ VAN DER SCHAAR | BEELD: MARK UYL | VISAGIE: VIVIËNNE DE ROP

Neem uzelf eens op! Wat u hoort is namelijk niet hoe het echt klinkt

It's the most wonderful time of the year...
Of toch niet? De donkere maanden zijn een periode van zingen en dat is niet voor iedereen een feest. Misschien maakt het idee van samenzang u ongemakkelijk, omdat u van jongs af aan te horen krijgt: "Doe jij maar niet mee." Wellicht droomt u van een solo in de kerstuitvoering, maar durft u geen auditie te doen bij het koor. Of jubelt u vol overgave boven de autoradio uit, maar playbackt u liever in gezelschap, bang om uit de toon te vallen bij anderen. Dat hoeft niet. Overwin in zes stappen uw schroom om te zingen uit volle borst. Wie weet brengt u straks vol overgave *Joy to the world* en bovenal uzelf. Want uit onderzoek blijkt: zingen doet wonderen voor lichaam én geest!

1 | Stel een realistisch doel

Maar ik kán helemaal niet zingen, denk u misschien. Dat is een misvatting. Als u bij een vriendin door de achterdeur roept: "Joehoe!" dan doet u het feitelijk al. Wat u bedoelt is dat u er niet goed in bent, of niet goed genoeg. Maar volgens wie? Madonna werd afgewezen door een platenmaatschappij. Elvis kreeg van zijn manager te horen dat hij beter af was als vrachtwagenchauffeur. Toen Lady Gaga eindelijk een contract had getekend werd ze drie maanden later gedropt. Zelfs de meest succesvolle zangers twijfelen aan zichzelf.

Natuurlijk wordt niet iedereen geboren met talent en opgevoed met muziek. "Maar je hoeft geen Pavarotti of Whitney Houston te

zijn om te mogen, om te kunnen zingen. Je moet het willen, het leuk vinden. Iets overbrengen met emotie, dat kan elke stem en daar is iedereen toe in staat," zegt Nederlands bekendste zangcoach Babette Labeij in haar pas verschenen boek *Zing!* Vol enthousiasme neemt ze haar lezers mee achter de schermen en deelt een weelde aan praktische adviezen en tips. Haar geheim? "Zingen bestaat voor tachtig procent uit durven en doen."

Wat de droom is, bepaalt u zelf. Daarbij is het zaak om realistisch te zijn en te starten met een haalbaar doel. Definieer succes in termen van inspanning, niet van resultaat. U hoeft uzelf niet klaar te stomen voor een auditie bij *The voice senior*. Het is al een hele stap om over uw eigen drempel te gaan, uit te spreken dat u het plezier van zingen wilt ervaren, of benieuwd bent naar de klank en het bereik van uw stem.

2 | Maak van kwetsbaarheid een kracht

"Zingen legt veel bloot van iemands persoonlijkheid," legt Labeij uit. "Als artiest laat je het diepste van jezelf horen en zien." Dat maakt ons kwetsbaar voor de mening van onszelf en anderen. Een afwijzing voelt niet als een oordeel over wat we doen, maar over wie we zijn. Logisch dus, dat we daar bang voor zijn. Maar net als in een horrorfilm krijgen we van de griezeligste monsters slechts een glimp te zien, de rest vullen we aan met demonen uit ons eigen onderbewuste. Zodra het mormel volledig in beeld komt, is het vaak een stuk minder eng. "Mensen denken te veel, te moeilijk en te hard na: kan ik het wel? Ben ik niet te oud? Zing ik niet vals? Honderden excuses kun je verzinnen om iets niet te doen, er niet voor te gaan. Maar geloof me," benadrukt Labeij, "je bent zelf in staat om die angst weg te nemen door simpelweg jezelf de vraag te stellen waar je nu eigenlijk zo bang voor bent. Wat is het ergste wat er kan gebeuren?"

Schrijf het op en bepaal welk deel reëel is en welk deel irreëel. Dat helpt echt." Angst leidt ons af van de gedachte dat het óók goed kan gaan. Probeer eveneens de andere kant te verwoorden. De positieve ervaring waar u op hoopt, de magie om zelf muziek te maken, de bevrijding als u zich kunt laten gaan. Waarschijnlijk gaat de onzekerheid nooit helemaal weg en dat hoeft ook niet. Uit onderzoek van bestseller-auteur Brené Brown blijkt dat kwetsbaarheid weliswaar de kern is van onze angst, schaamte en strijd met eigenwaarde, maar tevens de oorsprong van plezier, creativiteit, saamhorigheid en liefde. "Zodra je inziet dat het nerveuze gevoel een teken is dat je lichaam zich ergens klaar voor maakt," belooft Labeij, "verander je die vijand in een vriend." Wat overblijft is gezonde spanning, die ons helpt om uit te stijgen boven onszelf. Het is aan u waar u die energie op richt: de angst of liever de droom? Bedenk: uit de diepste emotie ontstaat de mooiste muziek.

3 | Adem niet diep in

De enige manier om te leren zingen, is de knop omzetten en gaan! "Je komt pas ergens als je gewoon begint. Maar," waarschuwt Labeij, "zet nooit als een kip zonder kop in. Pak de seconden voor je eerste noot om te voelen waar je staat." Net als bij sporten, vergt zingen een warming-up. U gebruikt niet alleen uw stem, het instrument is uw hele lijf. Ga rechtop staan. Haal niet diep adem, maar blaas langzaam uit en voel hoe de spanning uw lichaam verlaat. Het is de kunst om lucht niet verticaal, maar horizontaal te verplaatsen; door niet uw schouders op te trekken als u zuurstof naar binnen zuigt, maar uw buik te gebruiken als een blaasbalg. Stembanden zijn als onvervangbare snaren, waar we niet voorzichtig genoeg mee kunnen zijn. Opwarmen is daarom essentieel. Dat doe je door te beginnen met neuriën. Breng ▶



'Muziek is de beste psychiater die ik ooit had'

Babette Labeij is zangcoach van talentenjachten van *The voice of Holland* tot *The voice kids* en heeft zangscholen voor zowel professionals als amateurs. Recent verscheen haar boek *Zing! Een enthousiaste blik achter de schermen, vol praktische tips en adviezen om zelf mee aan de slag te gaan. Want muziek is niet alleen haar lust en haar leven, maar ook haar therapie.*

"Ik heb dit boek geschreven om te laten zien wat muziek voor mij betekent, dat het een reddingsvest voor me is. Het is niet makkelijk als je op je 14de je moeder verliest. Er hing een hele zweem omheen dat ze niet zomaar dood is gegaan. Ik denk dat ik het daar misschien nog het moeilijkst mee heb gehad, omgaan met iemand die suïcidaal is en zelfmoord pleegt. Dit is voor het eerst dat het zwart op wit staat en dat ik er überhaupt over praat. Maar het heeft me wel doen realiseren: ik vind dit leven leuk. Ik wil me niet laten definiëren

door wat er is gebeurd. Nog steeds ben ik af en toe bang. Sinds de situatie met mijn moeder heb ik altijd een stemmetje in mijn achterhoofd dat aan me vraagt: wanneer komt de volgende klap? Maar muziek is de beste psychiater die ik ooit heb gehad. Zingen was mijn overlevingsstrategie. Het hielp om het verdriet toe te laten, te huilen, te ontladen en daarna weer verder te gaan. Zingen is fijn, bovendien: het kan altijd en overal! Toen ik me dat realiseerde, kwam er weer ruimte en lucht. Ik wil genieten van het leven en het uiterste halen uit mezelf én anderen. Mijn droom is dat het boek in het Engels wordt vertaald en ik daarmee nog meer mensen bereik. Het is gewoon zo leuk en gezond om met zingen bezig te zijn. Muziek zou voor iedereen vanzelfsprekend moeten worden, het maken van muziek, luisteren naar muziek, bewegen op muziek. Ik ben er heilig van overtuigd dat dat heel goed is voor een mens."



een *hmm*-achtig geluid voort met uw mond dicht en zoem een paar keer een toonladder, van *do-re-mi* tot *so* en weer terug naar *do*, waarna u de volgende reeks een toon hoger begint. Voel de trilling in uw gezicht. De volgende stap is zang. Herhaal de toonladders met verschillende klanken, bijvoorbeeld *hiii-iii-iii-iii-iii* of *ma-me-mi-mo-moe*. (Is de kerstman nog niet vertrokken, probeer dan ook eens *ho-ho-ho*.) Het kan helpen om uw hand op uw navel te leggen, om te controleren dat de focus van uw ademhaling laag blijft en niet is verplaatst naar uw borst. De laatste reeks is *ba-ba-ba-ba-ba*. Merkt u hoeveel invloed uw tong, lippen en kaakbeweging hebben op het geluid? Er zijn honderden oefeningen en tientallen manieren om te leren zingen. Labeij deelt een flink aantal daarvan in haar boek, maar gelooft niet in de zaligmakende werking van theorie en techniek. Zelf stopte ze met het conservatorium. “Het was niet praktisch genoeg. Ik wilde zingen, muziek maken, doen!” Luisteren, voelen en proberen, daar

gaat het om. “Ik ben ervan overtuigd dat ik beter heb leren zingen door ABBA. Idolen, zoals Agnetha en Frida, waren mijn docent.”

4 | Maak het uzelf makkelijk

Het leukst én makkelijkst om te beginnen is met muziek die u ligt. Het liefst met een eenvoudige melodie en een beperkt bereik. Kies een nummer dat u mooi vindt, voor de een is dat misschien *The Christmas song* van Nat King Cole, voor de ander *Peace* door Norah Jones. Er is maar één manier om te ontdekken of het past bij de mogelijkheden en beperkingen van uw stem. Zet het aan en zing het mee! Gewoon zoals u dat onder de douche zou doen. Oordeel niet, maar gebruik uw zintuigen. Hoe voelt het? Hoe klinkt het? Gaat het moeizaam, op wat voor manier dan ook, stop dan direct en probeer een stuk in een andere toonhoogte, een ander tempo of een ander genre. Experimenteer, maar voorkom te allen tijde dat u iets forceert. Juist binnen uw natuurlijke bereik ligt de meeste ruimte voor verbetering én snelle

‘Mensen denken te veel, te moeilijk en te hard na: kan ik het wel?’

voortgang. Concentreer op wat al goed gaat, in plaats van wat (nog) niet lukt. Heeft u een nummer gevonden dat u comfortabel mee kunt doen? Let dan op aspecten, zoals houding, ademhaling en articulatie. Luister naar de opbouw, klanken en betekenis. En neem uzelf eens op! Wat u hoort is namelijk niet hoe het echt klinkt. De trillingen van onze eigen stem bereiken onze oren niet alleen door de lucht maar ook door onze botten. Daarom lijkt een opname altijd anders dan ons ‘eigen’ geluid. Dus blijf u verwonderen, oefenen en verbazen. Met vijf minuten per dag gaat het al vooruit!

5 | Zoek gelijkgestemden

Zingen is goed voor uw welzijn, schrijft hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder in zijn boek *Singing in the brain*. Zowel mentaal, als fysiek, juist als we dat samen doen. Muziek is een sterk bindende factor, daarom speelt samenzang zo’n grote rol bij een bruiloft of begrafenis, in het voetbalstadion – en op kerstavond in de kerk. Het brengt ons dicht bij elkaar en vergroot het gevoel van saamhorigheid. Er komen endorfines vrij, die niet alleen positieve emoties opwekken, maar ook negatieve gevoelens verminderen, waaronder pijn. Zangers in een koor ervaren een hogere kwaliteit van leven, meer energie, minder stress en minder depressieve symptomen. Hoe groter de groep, des te groter het effect, zelfs wanneer de leden elkaar helemaal niet kennen. Vergeleken met andere gezamenlijke activiteiten treedt dit ‘ijsbrekereffect’ bij samen zingen het snelste op. Het is bovendien een toegankelijke en laagdrempelige manier om vrienden te maken, omdat u even nergens anders meer aan denkt en enkel bezig bent met uzelf en elkaar. Dat kan zorgen voor een gevoel van wederzijdse

empathie, dat zich ook buiten het zingen vertaalt in steun van en voor elkaar. Andere uitwerkingen zijn een betere houding, meer controle over de ademhaling, verbeterde longfunctie, een sterker middenrif en een hogere weerstand. Bovendien heeft een sociaal netwerk minstens zo’n groot effect op uw gezondheid en levensverwachting als het stoppen met roken en weer gaan bewegen.

6 | Waardeer de pracht van imperfectie

Denk eens aan dat ene nummer. Waarom raakt het u zo? Waarschijnlijk roept het een bepaald gevoel op, resoneert het met uw eigen vreugde of verdriet. Muziek activeert in onze hersenen de gebieden die bij emoties betrokken zijn. We zetten niet keer op keer datzelfde liedje op omdat elke noot perfect is uitgevoerd, maar omdat het iets met ons doet. Dat is slechts voor een kwart bepaald door techniek, betoogt zangeres Christina Aguilera in de aankondiging van haar masterclass. Waar het om gaat is passie en gedrevenheid: “De opname van *Beautiful* is in één keer gedaan. Ik was er niet blij mee, omdat ik *take na take* wilde doen, tot het perfect was en elke noot volmaakt. Maar de schrijver van het nummer heeft me geleerd om te waarderen wat de pracht is van imperfectie.” “Geen zang zonder expressie,” schrijft ook Labeij. Muziek is het overbrengen van emotie. Het hoeft niet foutloos te zijn, als u het maar vol overgave doet. Ervaar hoe zingen uw hoofd bevrijdt van zorgen, uw hart vervult met passie en het hele lijf doet swingen van geluk. Droom, durf – en doe het vanuit uw gevoel. Zing uzelf een *Merry little Christmas*. En, als u de smaak te pakken heeft, een *Happy new year!* ■

Paradiso Korendagen

Op zaterdag 19 en zondag 20 januari 2019 komen koren met amateurzangers van alle leeftijden uit het hele land naar Paradiso om hun passie te laten horen. Of het nu gaat om jazz, pop of wereldmuziek, ieder koor krijgt een kwartier om iets los te maken bij het publiek. Bereid u voor op kippenvel of een brok in de keel. Inschrijven kan via Paradiso.nl

Zingen bij Buitenkunst

In het voorjaar en de zomer kunt u deelnemen aan Buitenkunst: creatieve workshops midden in de natuur. Het brede aanbod bestrijkt ook zang, van chanson tot symfonie, onder leiding van professionele kunstenaars. U kunt kiezen uit een weekend of week en kampeert op het terrein. Kortom, zingen in de buitenlucht! Het programma vindt u op Buitenkunst.nl

Matthäus-Passion meezingconcert

Op Goede Vrijdag zélf meezingen met de *Matthäus-Passion*? Dat kan! Met een enthousiast koor, een inspirerend orkest en een bevoegen dirigent: niet de perfectie maar de passie staat centraal. Ter voorbereiding volgt u een studiedag, tevens is er een stoomcursus voor wie meer wil oefenen. Meer informatie vindt u op Passieprojecten.nl