

Warm zingen

Voordat je gaat zingen: stembanden opwarmen!

Net als sporters rek- en strekoefeningen doen om hun spieren op te warmen om spierschade te voorkomen, moeten de stembanden ook in conditie gebracht worden.

Zingen in een popband is topsport voor je stembanden. Er zijn heel wat spieren in je strottenhoofd die hard moeten werken om je stembanden te laten trillen.

En net als in topsport moet je al die stemspieren in goede conditie houden en dus: opwarmen vóór je gaat zingen! Zou je dat niet doen, dan kan je stem gemakkelijk beschadigd raken.

Warm zingen doe je door allerlei oefeningen te doen: Dat zijn allemaal oefeningen die de spieren van je stem én van je mond losmaken en opwarmen!

Wat doet een zangeres nog meer om goed voor haar stem te zorgen vóór ze gaat zingen? Ik doe mijn stem, mijn lichaam ook. Soms heb ik van die dagen dat ik wakker word en denk: 'wat voel ik?' Mijn rug is niet lekker, mijn stem is een beetje hees... wat kan ik daar aan doen?

Heel veel thee drinken, heel veel honing, zorgen dat je goed ontspannen bent; als je niet ontspannen bent kun je eventueel bewegingen doen met je nek, met je gezicht, hele lelijke dingen. Dat je jezelf losschudt en gaat springen, dat je schreeuwt van blijdschap en dat je eigenlijk alles doet waarvan jij dan denkt: 'He he, ik zit lekker in m'n vel!'

'Hallo hallo.... (STEMOEFENINGEN)

Als je water drinkt, niet te koud. Niet vanuit de freezer of de koelkast, maar uit de kraan, dat het een beetje lauw is. Pepermunt is goed, niet te veel suiker, geen melkproducten dat zorgt voor slijm. En als je moe bent dan zou je eigenlijk voor een optreden een uur moeten gaan slapen, een uur moeten gaan ontspannen en zorgen dat je veel energie hebt. Als je geen energie hebt en je stem is beschadigd en daar help je je stem helemaal niet mee. Conditie is altijd heel erg goed, vooral als je stem beschadigd is; als je geen conditie hebt, zou je niet kunnen zingen; dan ben je altijd helemaal uitgeput.