

INHOUD

| | |
|--|-----------|
| Voorwoord | 11 |
| Inleiding | 13 |
| Handleiding..... | 15 |
| 1 Zingen met je lichaam | 19 |
| Liggend zingen | 20 |
| Zingen met je rug | 23 |
| Zittend zingen | 29 |
| Staand zingen..... | 32 |
| Lopend zingen | 35 |
| 2 Adem..... | 41 |
| Ademruimten | 43 |
| Ademvocaalruimten | 44 |
| De adem voelen en volgen | 45 |
| Spelen met de adem..... | 51 |
| A. Stemloze improvisaties..... | 51 |
| B. Stemhebbende improvisaties..... | 52 |
| Overgangen tussen stemhebbende en stemloze adem..... | 54 |
| 3 Klinkers | 87 |
| Klinker O | 61 |
| Klinker OE..... | 63 |
| Klinker E | 65 |
| Klinker I | 68 |
| Klinker U | 71 |
| Klinker EU | 74 |
| Klinker A..... | 78 |
| 4 Neuriën..... | 87 |

| | |
|---|------------|
| Neuriën op M..... | 89 |
| Neuriën op N..... | 93 |
| Neuriën op NG..... | 95 |
| 5 Boventoonzang..... | 99 |
| Boventonen op M-OE-U-I..... | 103 |
| Boventonen op NG-OE-O-A-E-I..... | 112 |
| Boventonen op N-EU-O-I..... | 118 |
| Boventonen met de Bird-techniek..... | 125 |
| Geschiedenis van de boventonen..... | 128 |
| Boventonen in muziekinstrumenten..... | 132 |
| 6 Zingen als expressie..... | 137 |
| Zingen met je gezicht..... | 137 |
| Zingen met je mond..... | 141 |
| Zingen met je handen..... | 144 |
| 7 Toonhoogte en melodie..... | 148 |
| Zingen vanuit de spreekstem..... | 153 |
| Tonaal zingen..... | 157 |
| Zingen bij tanpoera..... | 161 |
| 8 Zingen in de tijd..... | 171 |
| Zingen vanuit stilte..... | 172 |
| Zingen met ritme..... | 175 |
| Maat en ritme, cadans en puls..... | 179 |
| 9 Medeklinkers..... | 182 |
| Medeklinkers T-D en P-B..... | 183 |
| Medeklinkers K en G..... | 187 |
| Medeklinker R..... | 190 |
| Medeklinker L..... | 193 |
| 10 Muzikale concepten..... | 195 |
| Improvisaties met letters en woorden..... | 196 |
| Klankgedichten..... | 199 |
| Klankimprovisaties..... | 206 |
| Harmonische improvisaties voor koor..... | 208 |

| | |
|---|-----|
| Dialogen en duetten..... | 215 |
| Dynamische improvisaties..... | 217 |
| Boventoonimprovisaties voor solo of koor..... | 222 |
| 11 Bijlagen | |
| Tips om boventonen te verfijnen..... | 228 |
| Rusten, eten en drinken..... | 229 |
| Literatuur en muziek..... | 230 |
| Informatie op internet..... | 230 |
| Muziekinstrumenten bestellen..... | 231 |
| Compact Disks bij dit boek | 232 |

KLINKER O

O

Ga rustig staan met je gewicht over beide voeten verdeeld. Kijk op enkele meters voor je naar de grond zonder je blik ergens op te richten. Laat je handen op het midden van je romp rusten, een hand aan de voorkant en een hand op de rug. Voel hoe je handen je romp omvatten. Tussen je handen binnen in je romp is de O voelbaar in de adembeweging. Merk op dat je romp uitzet bij de inademing en krimpt bij de uitademing. Volg dit proces van groter en kleiner worden. Stel je innerlijk de klinker O voor. Zing deze O innerlijk, zonder geluid te maken.

Laat vervolgens de innerlijke klank hoorbaar worden op de uitademing. Op de inademing zing je nog steeds de O innerlijk; je neemt als het ware de klank in je op. Op de uitademing komt hij weer naar buiten.

Geef vervolgens aan de uitademing een toon mee. Zing de O niet te hard; het is een naar binnen gerichte klank. Zing de O zolang als prettig is. Blijf daarna stil staan. Volg je adem en voel de klank in je lichaam natrillen.

De o licht en donker

Je kunt experimenteren met verschillende o-klanken door de ronde lippen groter en kleiner te maken. Je benadert dan de klinkers a (mond wijd open) en oe (lippen bijna gesloten).

O met medeklinkers

Een andere manier om de klankkleur van de o te variëren ontstaat door het gebruik van medeklinkers. Een o voorin de mond (po, to, fo) klinkt helder, een o achter in de mond (go, ko, ngo) klinkt donker. Zing het klankgedicht 'Oho' op een toon of draag het voor met veel stembuigingen.

Om

Zie *Om* op blz. 92

OHO

oo, oo ooo
zzoooo, zozooo
vlllloooOoo
oo,... ooOHHoooo

vo. do. to, tòtòt tóOóó
iijjoooo, jojiooo
oliodimofotoOo
coconono coccOnnonnoòòò
oo, ooOHHoooo

brrrrooOOO
rrodoodononnnnn
booozommmm
mmmototo toko
oo,... ooOHHoooo

po. pò. pó.
ppoo-ee-ooo
hohohoooo
oo,...OHHoooo

wo so fo lo, lollll
no mo jo ko, rorrrr
ho qo po co, lorrrr
ooho oo oohhoorrrr....