



INTERVIEW MET CORINA GROTENHUIS KLERKX

Ritueel begeleidster (www.droompad-ritueelbegeleiding.nl) en zangeres.

Sinds 3,5 jaar volgt Corina zanglessen bij The SongWorks

Juli 2017

Interview met Ellen van Velthoven

Wat zijn jouw ervaringen met de stemsessies?

Ik ben er super positief over. Ik vind het ook meer dan alleen zangles. Je wordt er als mens helemaal in meegenomen. Je bent wel met stem bezig, maar niet alleen met techniek en een kunstje aanleren. Het is ook gericht op je persoon en het geeft inzicht in waar het geluid zich bevindt. Daardoor leer je je eigen stem en lichaam beter kennen. Als vanzelf wordt er psychisch ook een stukje in meegenomen. En dat maakt dat het zo sterk is.

Hoe werkt dat dan op jou door?

Toen ik voor het eerst begon was ik heel onzeker over mijn stem als ik moest optreden. Zal hij het wel doen en houden, zal ik niet hees worden. Een boel drempels waardoor mijn adem juist hoger ging zitten van de stress. Dat ben ik gedurende het proces de afgelopen jaren helemaal kwijtgeraakt. Ik zing nu met ontspanning en geniet van het moment.

En je stem zelf, is die ook veranderd?

Ja, en na 4 lessen zei een vriendin al dat mijn stem was veranderd met zingen. Er zit nu veel minder druk op en terug naar waar de muziek om draait. Om de emotie.

OEFENEN

Oefen je ook met de materie uit de lessen?

Soms wel, soms niet. Het mooie ervan is dat je daar heel erg je eigen behoefte in kan volgen. Ook al oefen je even niet, het werkt toch door. Soms merk ik tijdens het zingen dat het niet helemaal goed zit, bv. dat mijn stembanden niet helemaal goed sluiten. Dan pak ik een oefening die dat kan stimuleren en dat werkt goed. Dan geven de oefeningen richting. Soms merk ik dat datgene wat ik in de les heb geleerd er nog heel goed inzit waardoor het vanzelf zijn werk doet. Dan kan ik meteen vrij en heerlijk zingen.

Hoe weet je welke oefening je moet doen om verder te komen?

Dat hangt ervan af. Soms denk ik terug aan de laatste les en kijk ik of die oefeningen me op dat moment kunnen helpen. Maar ik ga ook rustig terug naar een oefening waarvan ik weet dat ik er baat bij heb. Ik heb een tijd lang de oefening 'gorgelen' gedaan. Die begreep ik goed destijds en leverde me veel op. Toen ik net begon met lessen begreep ik niet altijd wat we aan het doen waren en vond ik zo'n oefening prettig. Toch merkte ik toen al, dat ook al snap je het niet, de oefening toch hun werk doen. Daar mag je je dan aan overgeven in het vertrouwen dat het wel goed komt. Wat ik zelf verder een enorme eye-opener vond was het inzicht dat je nooit elke dag op 100% van je stem zit. Jouw woorden van 'Je werkt met wat je hebt!' hebben mij daarbij enorm geholpen. Daardoor kon ik ook bij keelontsteking nog moeiteloos blijven zingen, omdat ik er geen druk op zette. Heel bevrijdend.



Wat bedoel je met 'Je werkt met wat je hebt'?

Je werkt met wat er is! Vroeger dacht ik: je moet wel een tien halen, anders presteer je onvoldoende. Maar dat hoeft helemaal niet. Het gaat om de beleving als je zingt en dat de ander er iets bij voelt. Als de stem maar op een acht zit maar je zit wel in je beleving komt het waarschijnlijk nog beter over ook. Als je een perfecte stem moet hebben leg je jezelf zo'n druk op, dat ga je niet redden. Want je stem is van zoveel dingen afhankelijk en een kwetsbaar instrument. Een topsporter zit ook niet altijd op een tien. Die heeft af en toe een piek en dat vindt iedereen prima. Bij een stem moeten we altijd voor ons gevoel op een tien uitkomen. Maar dat leggen we onszelf op. En het leidt tot meer stress, minder plezier en veel te hoge adem. Als je op een 7 of 8 zit, wow, een keer een 9, hoe mooi kan het leven zijn!

Hoe vaak oefen je?

Vaak 1 of meer keer per week, afhankelijk van mijn werkagenda. Soms als ik moe ben laat ik het. Maar dat is niet erg want het proces gaat ongemerkt toch door. Ineens kun je dan een sprong maken ook al heb je niet geoefend. Zo merkte ik bv. ook ineens dat ik tijdens spreken minder last had van gespannen kaken.

Hoe lang oefen je?

Ik kijk meestal maar. Zolang ik het leuk vind. Soms lang en soms even tussendoor omdat ik weg moet. Als ik zin heb. Ik leg mezelf daar niets in op. Het gaat mij om het plezier en bevrijdende van zingen terug te vinden en dan moet je jezelf niets verplichten. Als je maar voor ogen houdt dat alles wat je doet ok. is!

Heb je ook favoriete oefeningen?

Ja. Heb veel baat bij gorgelen en bewegingen met handen. Vooral de bewegingen die staan voor de bewegingen van *het sluiten van de stembanden*. Die vind ik op dit moment heel fijn. En ook de houding van mijn schouders. Dat ik die laag heb en niet geforceerd omhoog duw. Ik heb de neiging om ze via ademdruk omhoog te duwen. De klank komt dan moeilijker lager in mijn lichaam. Ook het waarnemen van waar de klank is, het geluid te volgen, vind ik zinvol.

Dat zijn nu de belangrijkste thema's voor jou!? Of komen er straks weer nieuwe thema's?

Zou zeker kunnen. Ik heb bijvoorbeeld een tijd lang met een balansbord gewerkt, juist om mijn lijf meer ontspannen te krijgen. Het thema van sluiting van de stembanden en mijn ademhaling zijn door de jaren heen belangrijke thema's. Maar het kan zo maar zijn, dat als ik daar meer rust in heb, dat zich weer een ander thema aandient. Want het is inderdaad wel een proces.

Je hebt zelf eigenlijk uitgevonden dat een thema kiezen goed werkt voor jou?

Ja ik heb zelf uitgevonden dat het zo werkt voor mij. Ook bv. het stellen van vragen. Dat heeft bij mij best wel lang geduurd voor dat kwartje viel. En nog steeds vind ik het zelf moeilijk om een vraag te stellen. Jij komt dan met vragen waarvan ik denk, hoezo heb ik die zelf niet bedacht. Hij ligt zo voor de hand en toch... Maar dat lukt me wel steeds beter. Die vragen kun je ook op andere momenten, los van het zingen, meenemen. Ook daar is een zaadje geplant. Want stem is zoveel meer dan alleen stem. Ik ben door de zanglessen ook als mens meer in balans gekomen. Dus het heeft me heel veel gebracht!

Dus je zegt ook dat je anders gaat oefenen als je je meer bewust wordt?

Ja



Is het een proces wat steeds doorgaat en waarin je jezelf steeds beter leert kennen?

Ja en ook steeds beter weet waar ik mee bezig ben. In het begin volgde ik jou heel erg. Met alle vertrouwen dat het werkt en ik merkte ook dat het werkte. Maar de kwartjes, waarom het werkt die vielen later. Het is best ingewikkelde materie die erachter zit. Ik vind het ook heel interessant en heel fijn om steeds beter te begrijpen waar ik mee bezig ben. Terwijl het ook werkt als je het niet begrijpt.

Maar dan is het misschien moeilijker om te oefenen?

Ja, voor mij in ieder geval wel.

Er is dus wel bewustwording en begrip nodig om goed te kunnen oefenen?

Ja, als je het beter begrijpt, dan kun je dat meer integreren in je oefenen. Maar op een of andere manier werkt het ook als je zingt en gewoon dat wat je geleerd hebt tijdens je lessen zijn werk laat doen, dat is niet weg. Mijn lichaam snapt het al wel, maar cognitief kon ik er nog niet bij. Maar nu vallen die samen!!

Oefen je ook wel eens, dat het je frustrereert, dat het niet goed gaat?

Nee, nooit. En dat komt ook echt door dat zinnetje: 'je werkt met wat je hebt'! Als dat je uitgangspunt is dan frustrereert het ook niet want dan is het goed. Jij hebt dat gezegd en daar vertrouwde ik op.

Maar het zal ene keer toch beter gaan dan de andere keer?

Ja, de ene keer vloeit het heel easy, vloeiend. Andere keer ben ik meer zoekende. Maar dat is op zich niet erg, want ik weet dat het goed komt!

En zijn er dan toch nog momenten dat je even niet weet hoe je verder moet?

Ja en dan bespreek ik dat met jou in de les. En dan werken we eraan en dan ga ik altijd weer naar huis met een oplossing. Altijd werkt het. Het vraagt ook om er 'vertrouwen' in te hebben. In het begin vond ik dat moeilijk. Maar dat kwam ook doordat ik het nog niet snapte, maar nu heb ik zoiets van 'een stem is een stem, en dat is een heel kwetsbaar iets'. En het hoeft niet altijd aan mij te liggen. Het kan ook vermoeidheid of verkoudheid zijn. Het ligt niet altijd binnen je macht. En dan helpt het dat je weet dat het na een paar dagen weer goed is. Ook toen met bruiloft van mijn dochter. Een week van tevoren had ik keelontsteking en was ik erg vermoeid. Toen heb ik nog een les bij jou genomen en dat hielp. Op de trouwdag was mijn stem er gewoon weer en was hij goed. Ik heb hem toen ook even rust gegeven, wat je me had aangeraden.

Wanneer oefen je?

Is heel wisselend. Vaak overdag als er niemand thuis is. Soms in de avond.

Waar oefen je en hoe is het om in nabijheid van anderen te doen?

Meestal doe ik het niet in de nabijheid van anderen. Het fijnst vind ik alleen.

Heb je er een kamer voor?

Ik heb er een klein kamertje voor. Maar binnenkort een grotere omdat mijn zoon uit huis gaat. Dan heb ik een eigen muziekkamer. Soms zing ik beneden. Ik vind het wel belangrijk een eigen plek te hebben voor het oefenen. Het is fijn als je dan op die plek komt, dat er dan vanzelf al iets gebeurt van 'nu is het leermodus, of tijd voor mij'. Daar reageert mijn lichaam ook op. Het is fijn als er ruimte voor is. Het kan je helpen om wat sneller in bepaalde modus te komen. Waarmee ik niet wil zeggen dat het anders niet kan. Het helpt en alles kan helpen

Als je oefent, zing je dan klanken of een lied?

Vaak begin ik met a-o-a of oe-oo-oe, als warming up voordat ik liedjes zing. Want als ik liedjes zing, heb ik minder beeld van waar klank is. Het zingen van klanken helpt me om beter te weten waar ik sta. Meestal begin ik met a-o-a, wat lager. Oe-oo-oe om even te kijken hoe het bij het hoog is. Soms doe ik ze in de auto, als ik een lange rit heb. De stilte buiten auto vind ik wel fijner maar het is handig als het een keer extra kan. In de auto kun je niet echt de diepte in met je stem.

Waar begin je dan mee?

Met waar ik hem merk, voel, hoor. Hoe stroomt het? Is het horizontaal of verticaal? Zit het diep? Is het doorlaatbaar? Een soort scan. Als het dan goed voelt ga ik daarna direct met liedjes verder. En zo niet, dan ga ik andere oefeningen doen. Die zoek ik er dan bij. En soms helpt het alleen al om terug te lezen welke oefeningen we hebben gedaan. Als dat visueel binnenkomt, doet het ook wat! Dat vind ik ook de kracht van het opschrijven!

Heb je nog tips voor anderen die ook oefenen/worstelen?

Dat je het met ontspanning en plezier doet. Niemand dwingt je. Dus als het even niet gaat: 'het moet niet en morgen is er ook weer een dag'. Geniet ervan.! Als je ervan geniet dan krijg je ook eerder vrijheid in het zingen. Anders gaat alles op slot. En waar ik zelf het meest aan heb gehad: 'Je werkt met wat je hebt!! Meestal merk ik dan dat dat wat ik heb meer dan genoeg is om iets moois neer te zetten.