

IEDEREEN KAN LEREN ZINGEN EN SCHREEUWEN!

DE REVOLUTIONAIRE AANPAK VAN CATHRINE SADOLIN

Pijn in de keel, een hese stem, net dat ene toontje niet kunnen halen of gewoonweg een gebrek aan volume. Er zijn maar weinig ongeschoolde pop- en rockzangers die nooit met dergelijke problemen kampen. 'Zangles nemen' is dan het devies. Klinkt leuk. Maar wie die stap daadwerkelijk zet, belandt als 'gewone jongen' niet zelden op een plek waar hij zich totaal niet begrepen voelt. Toen Musicmaker er lucht van kreeg dat de Deense zangcoach Cathrine Sadolin in Amsterdam verbleef, werd zangdocent Alfons Verreijt met gezwinde spoed naar de hoofdstad gezonden. Cathrine heeft namelijk een revolutionaire techniek ontwikkeld waarmee iedereen op een gezonde manier en zonder rare poespas kan leren zingen, schreeuwen, gillen, grommen en grunten! Daar wilden we meer van weten!

TEKST EN FOTO'S: ALFONS VERREIJT
ILLUSTRATIE: GIO

Van popzangers die serieus op les gaan, is een veelgehoorde klacht dat de gebruikte methodes nauwelijks aansluiten bij hun beleving. Niet zelden raken ze gedemotiveerd door technieken waar ze het nut niet van snappen, oefeningen die ver van hen afstaan en een aanpak die nauwelijks in lijkt te gaan op de concrete problemen waar ze mee kampen. Cathrine Sadolin kent het allemaal eigen ervaring en heeft een eigen methode - 'Complete Zangtechniek' - ontwikkeld die de zangwereld danig op zijn kop zet.

'STEMMODI'

Bestaande methodes draaien om begrippen als kopstem en borststem. Ze 'dwingen' je tot uren-

lange toonladder oefeningen en de vorming van een 'klassiek geluid' om je stem te beschermen. Sadolin rekent met dat alles resoluut af! Zij gaat simpelweg uit van 4 stemmodi: neutral, curbing, overdrive en belting. Iedere stemmodus heeft zijn eigen klinkers, zijn eigen werkbare volume, zijn eigen sound en zijn eigen 'trucje' om het tot stand te brengen. Je zingt dus altijd in één van de 4 modi, erg overzichtelijk. Focussen op wat je doet en het onmiddellijk uitvoeren zoals je wilt, dat is simpel gezegd de kern. Je kiest dus klank zelf uit, vóór, uit haar schema, alsof je zelf een pizza samenstelt. Zangersformant - het heldere geluid waar klassieke zangers jaren op moeten oefenen - is met haar methode gewoon iets wat je aan en uit kunt zetten. Meteen. Zonder oefenen. Uw verslaggever probeerde het zelf uit en geeft ondanks 6 jaar conservatoriumopleiding ruitertlijk toe: 't werkt geweldig!

Cathrine, wat is er eigenlijk mis met de bestaande zangmethodes?

'Voor mij werkten ze in elk geval niet. Ze gaan uit van 'beelden en gevoelens' en richten zich op mensen die al een bepaald talent hebben. Ik had geen enkele basis en geen enkel talent.'

Wat dreef je er dan toe om toch te willen zingen en daarvoor zelfs een nieuwe methode te ontwikkelen?

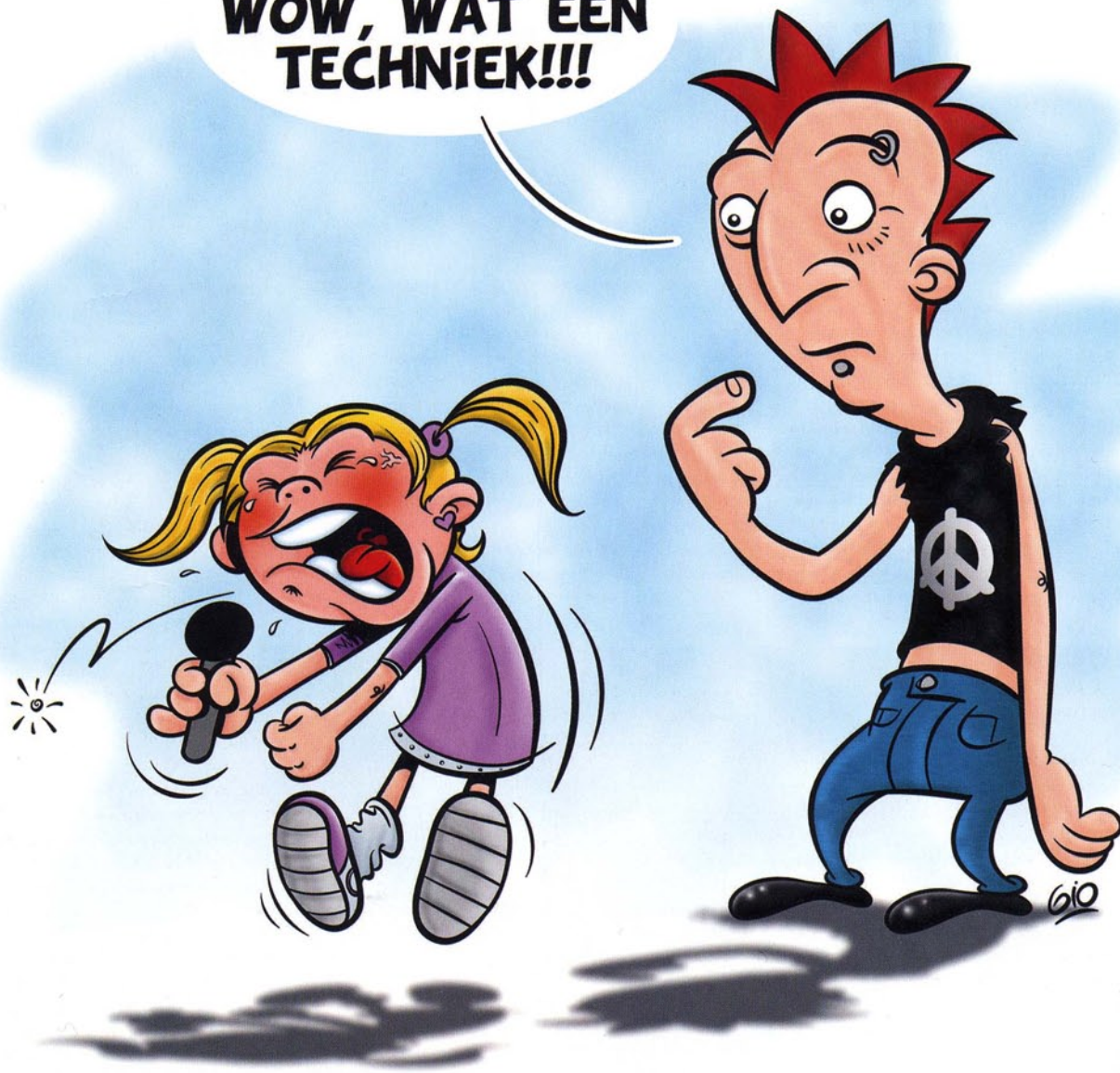
'Ik had zelf eigenlijk nooit aan zingen gedacht. Maar ik had astma en mijn dokter dacht dat het wel goed zou zijn als ik zou gaan zingen. Ik was al achttien, had een hese stem, geen bereik en was absoluut talentloos. Toch wist ik het meteen toen ik bij mijn eerste zangles m'n mond opende: 'Ik wil zangeres worden!' Maar de ene zangleraar zei: 'Duw je buik naar buiten.' En de andere juist: 'Trek je buik naar binnen.' Ik snapte er niets van. Mijn zingen werd alleen maar slechter en ik ontwikkelde zelfs knobbelletjes op mijn stembanden! Ik besloot om niet meer naar die zangleraren te luisteren en verzamelde in plaats daarvan alle beschikbare boeken over fysiologie, anatomie en kinetica. Ik nam me voor om helemaal uit te zoeken hoe het instrument - de stem dus - werkte, want als ik dat snapte, zou ik er misschien ook achter komen hoe ik het gebruiken moest. Ik bestudeerde alle spieren en mechanismen, combineerde en analyseerde tot ik precies wist hoe de buik, de stembanden en al het andere functioneerden. Zo ontstond mijn theorie over de werking van het 'stemapparaat' en toen ik het uitprobeerde bleek het te werken! Meteen! Want als je iets met je stem probeert en je doet het goed, dan krijg je ook onmiddellijk resultaat.'

Zo werd je toch zangeres?

'Nadat wat ik had uitgewerkt daadwerkelijk bleek te kloppen, ben ik naar goede docenten gegaan. Zoals Vera Rosza in Londen. Zij was briljant, maar toch kon ik aanvankelijk niks met haar opmerkin-



WOW, WAT EEN TECHNIEK!!!



NUMMER 07 2006 49

gen. Pas toen ik die kon vertalen in wat ik had uitgezocht over het gebruik van spieren, begon ik het te begrijpen. Ik ontdekte gaandeweg dat er vijf verschillende manieren zijn om kennis tot je te nemen. Slechts één ervan is de traditionele die werkt met beelden en gevoel. Niet mijn methode dus. Maar er zijn nog vier andere manieren. Uiteindelijk kreeg ik mijn stem op mijn manier onder controle en begon ik concerten als klassiek zangeres te geven.'

En wanneer begon het lesgeven?

'Na enkele jaren Londen keerde ik terug naar Kopenhagen waar veel vrienden, vooral rockmuzikanten, me om raad vroegen. 'Hoe doe je dat?' vroegen ze. En ik zei: 'Ik weet het niet, ik deed gewoon dit en dat, probeer maar eens.' Anderen kwamen aan met een ander probleem. En dan zei ik: 'Oh, maar dat ken ik, dat had ik ook, ik heb gewoon zus en zo gedaan.' En binnen de kortste keren ging het nieuws door Kopenhagen dat ik op alle zangvragen een antwoord had, waarna alle soorten zangers bij me aanklopten. Ik vertelde alleen maar hoe ik het zelf deed.'

Dus je werd het lesgeven 'ingetrokken'?

'Ja, vooral rockzangers wisten me te vinden. Ze hadden nooit les gehad, behalve misschien twee of drie lessen bij een klassiek docent. Maar daar dachten ze stevast: dit is mijn sound niet. Dus stopten ze en gingen ze zelf wat proberen. Mij maakte het niks uit hoe ze klonken, ik drong ze geen bepaald geluid op.'

Het is dus geen goed idee om als popzanger naar een klassiek docent te gaan?

'Nee, niet als je geen klassiek wilt zingen. Het probleem is dat een klassiek zangleraar zijn idee van hoe het klinken moet, wil opdringen aan de zanger. En wat moet je als rockzanger in vredesnaam met een klassiek geluid? Bij de traditionele lesmethodes geldt dat je, als je de techniek wilt leren, ook het bijbehorende geluid moet leren maken. Ik werkte anders. Ik dacht: we weten dat de sound in de mondholte gemaakt wordt. Het maakt niet uit welk geluid het later moet worden, eerst moeten we zorgen dat de manier van zingen gezond wordt. Ik ontdekte dat deze methode geweldig werkt voor niet-klassieke zangers. Daar

was nog niet veel voor, dus er kwamen mensen van over de hele wereld. En ze kwamen met vragen over vervorming en grommen en grunten... allerlei gek gedoe... en ook dat lukte!'

Jij gaat dus uit van de wensen van de zanger?

'De zanger is bij mij het vertrekpunt. Wat wil je doen? Wat wil je bereiken? Wil jij je kop eraf schreeuwen? Of wil je een sopraanpartij van Wagner zingen? Zeg het maar! Ik dring nooit mijn smaak op aan andere zangers, ik ben slechts een dienaar van de zanglerling. Hoe iemand wil klinken is een eigen artistieke keuze en daar kom ik nooit aan. Dat is een groot verschil met alles wat ik tot nu toe heb gezien. Wij hebben het gereedschap om iedere sound die je maar wenst op een gezonde manier te maken. Er is geen rechter die bepaalt welke manier van zingen beter is dan een andere.'

Toch wordt regelmatig beweerd dat bepaalde manieren van zingen gevaarlijk zijn voor je stem.

'Als je het goed doet, is alles prima voor de stem. En als je het slecht aanpakt, is het heel slecht

'WAT MOET JE ALS ROCKZANGER IN VREDESNAAAM MET EEN KLASSIEK GELUID?'

voor de stem. Grunten, grommen, krijsen, ieder geluid dat je kunt maken, kun je ook op een gezonde manier maken. De stem wordt vaak beschouwd als een heel breekbaar en vreemd instrument. Maar dat klopt niet. Beschouw de stem maar als een hand. Je kunt niet zeggen: 'Deze hand kan maar één ding. Hij kan niet leren schrijven, want hij heeft al piano leren spelen.'

Hoe kan een zanger aanvoelen dat het bij hem niet goed zit?

'Het moet nooit ongemakkelijk voelen, het mag nooit zeer doen en het mag je niet hees maken. Als je op deze drie dingen let, kan het heel slecht

zijn voor je stem. Maar je kunt 100 jaar oefenen met dingen die niet slecht zijn voor je stem en toch geen stap verder komen. Dus we komen bij het vierde punt: het moet metéén werken, dan weet je dat de techniek klopt. Geloof niemand die zegt dat je jarenlang moet oefenen. Geef het drie maanden en dan moet het er zijn. Je weet dat je op het juiste spoor zit als je voelt dat er onmiddellijk verbetering optreedt. En dan hoef je alleen nog maar te oefenen om het altijd zo te kunnen.'

Je gaat uit van vier 'vocal modes'. Staan die ook voor verschillende emoties?

'Nee, je kunt er geen emotie aan koppelen, maar

kijk bijvoorbeeld eens naar de overdrive-mode: je kunt schreeuwen van vrolijkheid, maar ook van woede of verbazing, wanhoop. Je kunt honderden gevoelens uitdrukken met schreeuwen.'

De vier stemmodi zijn dus meer dan de versnelingen van een auto?

'Precies! Dus als je luid wilt zingen, gebruik dan dit. Of het nou luid spreken, schreeuwen of klassiek zingen is. Als je luid wilt, gebruik je dit. Wil je zacht, dan gebruik je dát. Ik zou zeggen dat het veel meer gerelateerd is aan volume.'

Je schrijft op je website dat iedereen kan leren zingen. Maar is timing, intonatie, goed gehoor en harmonisch inzicht ook te leren?

'Ik zeg alleen maar dat alles geleerd kan worden, want we hebben nu het juiste gereedschap om mensen te leren hun stem te begrijpen en te verbeteren.'

Is de tegenstrijdige informatie die studenten krijgen van enerzijds hun techniekdocent, die meestal klassiek is opgeleid, en anderzijds van hun interpretatiedocent, die meer uit de praktijk van de lichte muziek komt. Jij hebt inmiddels masterclasses gegeven op enkele Nederlandse conservatoria. Hoe werden die ontvangen?

'Ha! Vanaf het begin al zijn de studenten uiterst enthousiast. Maar ik heb ook meegemaakt dat iemand kwaad door de zaal riep: 'Ik ben heel erg boos! Waarom hebben ze me hier deze dingen niet vanaf het begin verteld?'

Nu weet je dus hoe het zit.

'Ja (lacht), dank je wel.'

Stel dat Nederlandse pop- en rockzangers les willen nemen volgens jouw methode. Waar kunnen ze terecht?

'We zijn net een eenjarige cursus begonnen in Nederland: zes lange weekenden stemtraining volgens mijn methode. Deze cursus is bedoeld voor professionele zangers, maar als er voldoende niet-professionele zangers zijn die samen les willen, dan kunnen we daar een tweede groep van maken.'

Heb je tot slot nog een boodschap voor de zangers die Musicmaker lezen?

'Laat niemand je vertellen hoe je moet klinken. Dat is je echt eigen keuze!'

Van Cathrine Sadolin is het boek Complete Zangtechniek verschenen bij Shout Publishing. Wie meer wil weten, kan ook terecht op haar uitgebreide website.

www.sadolin.net

