

Complete Vocal Technique

door Jeroen Manuhutu

De Deense Cathrine Sadolin timmert al sinds 1992 aan de weg met haar video "Rough, Ready and Able" en introduceerde in 2000 de eerste Engelse editie van haar boek Complete Vocal Technique, door sommigen gezien als de nieuwe bijbel voor alle vocalisten. Deze zangeres, toonaangevend stemonderzoeker, zangpedagoog en stemcoach geeft workshops, clinics en masterclasses over de hele wereld. Haar innovatieve technieken worden wereldwijd succesvol toegepast door duizenden vocalisten in alle stijlen, van klassiek tot heavy metal. Het merendeel van haar werk bestaat uit het oplossen van problemen en het geven van eerste hulp bij professionele vocalisten die zonder haar hulp hun voorstellingen of concerten moesten annuleren.

Onlangs was Cathrine Sadolin één van de gastsprekers in London bij de conferentie Pop Rock Voice & Noise georganiseerd door The British Voice Association & The Royal Academy of Music. In 2003 gaf ze voor het eerst een masterclass in Nederland en was ze gastspreker bij Eurovox 2003 in Noorwegen, het congres van de European Voice Teachers Association, waar ze veel stof deed opwaaien. De gevestigde orde kan zich immers niet altijd vinden in Sadolins ideeën. Desondanks wordt de zangtechniek van Cathrine Sadolin aanbevolen door doktoren en logopedisten.

Sinds kort is de Nederlandse vertaling van haar werk getiteld Complete Zangtechniek verkrijgbaar bij uitgeverij De Haske.

Zie: www.completevocaltechnique.com

"Singing is not difficult. Everybody can learn to sing." Met deze twee pretentieuze zinnen opent de Deense Cathrine Sadolin haar website. Toen ik begin 2003 kennismakte met Sadolin op het internet, raakte ik meer dan geïnteresseerd in deze alomvattende zangtechniek. Na een vijfdaagse cursus EVTS (Estill Voice Training Systems, momenteel helemaal hot in zangersland) te hebben gevolgd in 2002, waren er voor mij al een hoop oude mythes ontkracht. Sadolins bewering dat het mogelijk is om ALLE geluiden te produceren op een gezonde manier, was ik echter nog nooit ergens tegengekomen.

De zangtechnieken die ik tot nu toe in de praktijk en in de literatuur was tegenkomen, gaven geen antwoord op technieken die werden gebruikt in de hardrock, death metal, etc. Als menig klassiek geschoolde zangpedagoog zich al distantieert van het inmiddels ingeburgerde "belten" (zie verder in dit artikel), dan kun je je voorstellen dat deze vocalisten al helemaal neerkijken op dit soort grunt- en schreeuwgeluiden. Dit is echter precies waar het om gaat bij Sadolin: een strikte scheiding tussen techniek en smaak.

Na het lezen van Sadolins boek raakte ik geïnspireerd en nieuwsgierig. Ik nam contact met haar op, en voor ik het wist had ik een workshop/masterclass georganiseerd. Op 22 maart 2003 ontving ik Cathrine Sadolin in het Laktheater in Leiden. Bij deze succesvolle introductie in Nederland maakte ze haar reputatie meer dan waar. De ietwat excentrieke maar zeer enthousiaste Sadolin wist op boeiende wijze haar zangtechnieken te demonstreren en te onderbouwen. Ze rekende af met ouderwetse ingeburgerde termen als borststem en kopstem en hoewel een enkeling volledig afhaakte, hing het merendeel aan haar lippen. Haar aanpak kan op zijn minst onorthodox worden genoemd en de geluiden die Sadolin zelf produceert zijn echt ongelooflijk. Dit op zich is al reden genoeg om eens nader te bestuderen wat deze Complete Vocal Technique of Complete Zangtechniek dan wel niet inhoudt.

Richtlijn

Sadolin stelt dat zingen altijd aangenaam moet voelen en dat de techniek ook meteen moet werken, anders wordt deze niet goed uitgevoerd. Als men zich nauwgezet aan deze regel houdt, is het ook goed mogelijk om deze technieken zelfstandig te studeren. Je eigen gevoel is in haar ogen de beste controle: als een oefening pijn doet, of je het gevoel geeft dat je moet hoesten, dan doe je het niet goed. Dit klinkt eigenlijk allemaal erg simpel, maar hoe vaak worden er geen klanken geproduceerd die goed voelen voor een vocalist, waarover een zangpedagoog dan zegt dat dat niet goed voor de stem is?

Drie basisprincipes

Sadolin gaat uit van drie basisprincipes: een open keel, ademsteun en het vermijden van een vooruitgestoken kaak en lipspanning. Een open keel houdt in: het vermijden van constrictie of vernauwing rond de stemplooien (een anatomisch gezien correctere benaming voor stembanden). Constrictie vindt plaats als je bijvoorbeeld iets heel zwaars moet optillen. Volgens Sadolin is een open keel te bereiken door een goede ademsteun en door te leren hoe een open keel voelt. Sadolin geeft hiervoor voldoende voorbeelden: bijvoorbeeld stillletjes lachen.

Met ademsteun bedoelt Sadolin het tegenhouden van de natuurlijke drang van het middenrif om na een inademing de lucht gelijk weer te laten ontsnappen. Door geleidelijk in een constante en continue beweging de spieren in je middel (naar buiten), je bovenbuikspieren (naar buiten), je onderbuikspieren (naar binnen), je rugspieren en je lenden aan te spannen wordt dit bereikt. Deze actieve ademsteun dient overigens alleen te worden gebruikt als het echt nodig is, bijvoorbeeld bij een hoge noot of aan het einde van een lange frase.

Volgens Sadolin zorgen een vooruitgestoken kaak en spanning in de lippen vaak voor constrictie rond de stemplooien. Deze overbodige spanningen worden vermeden door ervoor te zorgen dat de onderkaak inwaarts beweegt in vergelijking met de bovenkaak. Sadolin is verder van mening dat klinkers om deze reden zoveel mogelijk met de tong moeten worden gevormd en zo min mogelijk met de lippen.

Vier stemfuncties

Als aan deze drie basisprincipes is voldaan, is er een keuze uit vier stemfuncties. Deze stemfuncties houden in: neutral, curbing, overdrive en belting. Ze kunnen worden gezien als versnellingen in een auto. De meeste stemproblemen vinden volgens Sadolin plaats doordat men zich niet houdt aan de regels die gelden voor elke stemfunctie. Elke stemfunctie heeft zijn eigen karakteristieke klank alsook zijn voordelen en beperkingen.

1. Neutral

In neutral heeft de klank een zacht karakter en zit er geen metalig randje aan. Deze klank is te herkennen aan iemand die een slaapliedje zingt of hoe liedjes worden onderwezen in het basisonderwijs. Neutral wordt bereikt door het los laten hangen van de onderkaak. De extremen in neutral zijn: zacht en gecompriemd. Voorbeelden zijn het begin van "Heaven" gezongen door Do (zacht) en Nat King Cole (gecompriemd). Neutral is te gebruiken op elke toonhoogte. Deze stemfunctie is de makkelijkste omdat hier in het westen het zingen ons vaak op deze manier wordt aangeleerd.

2. Curbing

Curbing betekent letterlijk beteugelen. Deze stemfunctie ben ik nog nooit eerder tegengekomen en was ook een openbaring voor veel deelnemers van de workshop.

Curbing heeft een iets harder volume dan neutral en er zit een klein metaal randje aan de klank. De klank is ook wel te vergelijken met iemand die loopt te kreunen (hilariteit alom tijdens de zangles). Curbing is te gebruiken op elke toonhoogte, echter in de hoogte dienen klinkers te worden veranderd naar een "o" (als in bok), een "u" (als in mug), of een "i" (als in zit). Deze klinkerbeperking komen we ook in de volgende twee stemfuncties tegen. In "If I ain't got you" van Alicia Keys is curbing (in de kern) duidelijk te horen wanneer ze de hoogte in gaat.

3. Overdrive

Overdrive bezit veel scherpste of een metalen klank die te herkennen is aan iemand die “hee” roept op straat. Wanneer er hard wordt gezongen of gesproken in het lage deel van de stem, is dit meestal overdrive. In deze stemfunctie en ook in de volgende (belting) wordt er steeds meer beroep gedaan op een goede ademsteun. Overdrive klinkt dus altijd hard en wordt bereikt door te doen alsof je een hap uit een appel neemt. Als eerste komen we hier een beperking tegen voor wat betreft de toonhoogte. Overdrive laat zich bij vrouwen slechts horen tot ongeveer d2 en bij mannen tot c2. Ook hier komt de klinkerbeperking om de hoek kijken en zijn er hier maar twee mogelijkheden. In de hoogte dienen alle klinkers te worden veranderd naar een “ee” (als in zee), of naar “oo” (als in do). Goede voorbeelden van zangers in deze vocale versnelling zijn Freddie Mercury en Axl Rose.

4. Belting

Wie zangeressen als Trijntje Oosterhuis en Chaka Khan hele harde hoge noten met een scherp geluid heeft horen produceren, weet wat belten is. Deze harde, agressieve, gillende stemfunctie bezit in vergelijking met overdrive een maximale hoeveelheid scherpste in de klank. Omdat de stemplooiën bij belting heel erg tegen elkaar worden gedrukt, is een goede ademsteun hier heel belangrijk om de eerder genoemde constrictie te vermijden. Goed belten is keihard werken en je hebt er dan ook een goede lichamelijke conditie voor nodig.

De eerste vereiste bij belting is een goede twang (Engels, spreek uit: tweng) in de klank. Luister naar Anastacia of Fran Drescher in “The Nanny”, en je weet hoe twang klinkt. Wat dat betreft hebben Amerikanen of Italianen een streepje voor, want een natuurlijke twang is niet een klank die vaak in de Nederlandse taal voorkomt. Het opnieuw vinden (als pasgeboren baby doen we het van nature...) van een goede gezonde twang kost vaak veel tijd, maar levert, eenmaal gevonden, erg veel op. Een goed getwangde klank klinkt namelijk erg schel en hard, en neemt hierdoor de noodzaak weg om het volume ergens anders in het lichaam vandaan te halen en daarmee vaak ongewenste spanningen op te bouwen. Andere aspecten van belting zijn onder andere een hoge stand van het strottenhoofd (als bij het slikken) en een glottale klinkerinzet (als in het woord “aap”). De klinkers die bij belting in de hoogte overblijven zijn de “ie” (als in wie), de “i” (als in zit), de “ee” (als in zee), de “è” (als in bed) en de “eu” (als in föhn).

Klankkleur

Na het kiezen van een van de vier stemfuncties waarbij de drie basisprincipes worden gerespecteerd, is het vervolgens zaak om een klankkleur te kiezen. Voor een donkere of lichtere klank reikt Sadolin verschillende technieken aan: de mate van twang, de positie van het strottenhoofd (hoog of laag), de positie van de tong (samengetrokken of breed), de opening van de mond (ontspannen of een glimlach), de positie van het zachte gehemelte (hoog of laag), en de mogelijkheid om met het zachte gehemelte de toegang naar de neusholte af te sluiten of niet (resp. orale of nasale klank).

Bij het kiezen van een klankkleur bestaat er echter een aantal restricties. Sadolin waarschuwt bijvoorbeeld dat twang bij belting verplicht is en dat men voorzichtig moet zijn met het kiezen van een te donkere klank in de stemfuncties met een metalen klank.

Effecten

Na de absolute voorwaarde dat de vocalist al het voorgaande volledig beheerst, zijn we dan eindelijk op het punt beland waarbij Sadolin zich op redelijk onontgonnen terrein begeeft: de effecten. Effecten hebben op zich niets te maken met melodie of geluiden, maar voegen alleen een extra expressie toe. Ondanks dat veel zangpedagogen een aantal van deze effecten afkeuren en alleen maar ongezonde klanken vol constrictie horen, moeten we onder ogen zien dat in de hedendaagse muziek veel gebruik wordt gemaakt van effecten. Mits goed uitgevoerd brengen volgens Sadolin effecten als “distortion” en “grunting” geen schade toe aan de stem.

Om te beginnen beschrijft Sadolin een aantal effecten die vooralsnog bekend en geaccepteerd zijn: vibrato, bewust over laten slaan van de stem (als in jodelen), toevoegen van lucht aan de stem (Norah Jones), vocal fry (krakend geluid wat je vaak bij Zweden hoort als ze praten) en het zingen van hele snelle ornamenten of versieringen in melodieën (Mariah Carey). Maar het begint pas echt leuk te worden als de volgende effecten worden geïntroduceerd: distortion, rattle, growl en scream.

Toen ik de eerste uithaal hoorde van Michael McDonald in het nummer “Signed, Sealed, Delivered” van zijn album Motown, wist ik meteen wat Sadolin met “distortion” of vervorming bedoelde. Het aanhoren van de geluidsfragmenten op de bij het boek behorende cd van Sadolin is een ander verhaal. Je vraagt je soms af of de geluiden die zij produceert echt niet schadelijk zijn voor je stem. Volgens Sadolin heeft dit alleen maar te maken met het feit dat we niet gewend zijn aan deze geluiden. Zangers als James Brown, Melissa Etheridge en Steven Tyler gebruiken dit soort effecten regelmatig. Naast “distortion” hebben we dan nog de “rattle”, wat lijkt op gorgelen, de “growl” of grom (het handelsmerk van Louis Armstrong) en de “scream” of gil, wat we allemaal kennen van Prince en Michael Jackson. Het gevaar bij het oefenen van deze effecten zit hem in het feit dat je snel vergeet de drie basisprincipes en de stemfuncties te respecteren, en daarmee ernstige schade kunt veroorzaken aan de stemplooiën.

Na deze korte introductie van Sadolins Complete Vocal Technique kunnen we concluderen dat ze voor het grootste deel op basis van akoestische gegevens haar zangtechniek gestalte heeft gegeven. Toch weet ze elke techniek te onderbouwen met anatomische en wetenschappelijke feiten, iets waar ze in haar boek jammergenoeg niet altijd aan refereert. En naast dat ze zich voortdurend bezig houdt met wetenschappelijk onderzoek, blijft Sadolin zoeken naar een praktische vertaling voor problemen die vocalisten tegenkomen. Iets dat door wetenschappers die zich met zangtechniek bezig houden vaak wordt vergeten.

Zie: www.completevocaltechnique.com

Dit artikel publiceerde Jeroen Manuhutu in het vakblad “Vocalisten Magazine” uitgave 1/2004.