

Zangles voor rockers

Probleemloos krijsen met Complete Vocal Technique

Wie denkt dat rockzangers voor een optreden met een slok whisky de keel losgorgelen, zit ernaast. „Een heavy metal-optreden is zwaarder dan de zwaarste Wagner-uitvoering”, beweert zangpedagoge Cathrine Sadolin.

Door Judith Olthuis

				
Chris Cornell (Soundgarden): belten. Foto: AFP	Steve Tyler (Aerosmith): belten. Foto: AFP	Axl Rose (Guns n' Roses): overdrive. Foto: AFP	Tom Waits: growl. Foto: AFP	Joe Cocker: rattle. Foto: AFP

Een sopraan die de hoge C niet haalt is niet urgenter dan een trash metal-zanger die zijn stem kwijtraakt”, zegt Cathrine Sadolin. Regelmatig vliegt de Deense troubleshooter de wereld rond om leadzangers van grote bands eerste hulp bij stemproblemen te verlenen. „Dat is voor het management goedkoper dan een hele tour af te zeggen.” Het lukt haar altijd om zo'n rockster weer aan het zingen te krijgen.

Volgens de Deense zangpedagoge treden rockzangers op onder „muzikaal gezien de zwaarst mogelijke omstandigheden.” Wanneer zij bijna dagelijks uit alle macht boven doublebase drums en gillende gitaren moeten uitbrullen, is het niet gek dat hun stem het af en toe begeeft. „Om dat vol te houden heb je naast conditie vooral de juiste zangtechnieken nodig.”

Veel rockers gebruiken klassieke zangoefeningen om hun stem op peil te houden. Prima, vindt ook Sadolin, maar met die technieken kun je niet alles doen wat er van je verlangd wordt in een heavy nummer. Bij hard en hoog zingen met je spreekstem bijvoorbeeld, moet het strottenhoofd omhoog. Dat is not done in de klassieke methode, aldus de Deense.

Na een klassieke zangopleiding raakte zij zelf verslingerd aan hardrock. Puttend uit die combinatie ontwikkelde Sadolin halverwege de jaren negentig een zangmethode die geschikt is voor alle op dit moment voorkomende zangstijlen. Vandaar Complete Vocal Technique, kortweg CVT. Eind vorig jaar was Sadolin ook even in Nederland om aan het Utrechtse conservatorium een tweedaagse CVT-workshop te geven.

Haar visie en uitspraken zijn simpel en dat is vrij ongebruikelijk in de zangwereld. 'Als het goed voelt, is het goed' is zo'n stelling. Jarenlang trainen en stemoefeningen doen is dan ook niet nodig volgens de zangeres. „Een techniek werkt meteen óf hij wordt niet goed uitgevoerd.” Inmiddels is er genoeg wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de stem om alle geboden en verboden uit het verleden in de prullenbak te gooien. Met CVT mag en kan alles.

In het CVT-boek staat op een toegankelijke manier beschreven hoe alles moet voelen en klinken. De bijbehorende cd geeft voorbeelden van de diverse zang-, krijs- en schreeuwgeluiden. Het kan volgens de zangpedagoge geen enkel kwaad om thuis te 'hobbyen' met boek en geluidsdrager. „Zingen moet goed voelen is mijn stelregel. Dus als het zeer doet, doe je iets niet goed en moet je meteen stoppen.”

Een spoedcursus CVT van de meesteres zelf: „Er zijn drie basisprincipes. Je moet je keel open houden om spierspanning rond de stembanden te voorkomen. Dan moet je de neiging van het middenrif tegengaan om ingeademde lucht los te laten. Gebruik maken van je ademsteun dus. En verder moet je een vooruitgestoken kaak en lipspanning zien te voorkomen”, aldus Sadolin. Wanneer de basisprincipes werken, kun je op een gezonde manier de stemfuncties uitproberen.

Om die functies kort maar krachtig te beschrijven gebruikt ze even de ‘kinderuitleg’. „Neutral is zacht, met de kopstem. Curbing is ‘zingen met buikpijn’, met een kreuninzet. Daarmee kun je net zo hoog komen als Stevie Wonder. Bij Overdrive moet je aan voetbalsupporters denken: heel hard en macho. Belten tot slot is snerpnd hard. Je kunt het produceren door een eend of een heks na te doen. Steve Tyler van Aerosmith en Chris Cornell van Soundgarden hebben dat hoge gilgeluid.”

Wat deze zangleer voor rockzangers extra interessant maakt, zijn de stemeffecten. Als enige methode ter wereld omschrijft CVT de in dit genre gebruikte toonvervormingen. Tot voor kort werden die vaak als noise beschouwd en allesbehalve serieus genomen. „Maar zangers gebruiken ze, dus het is wel degelijk zang. Gewoon een kwestie van smaak”, aldus Sadolin. Dat vervormen gebeurt boven de stembanden en is absoluut niet schadelijk, in tegenstelling tot wat altijd werd gedacht.

Stemeffecten gebruiken is een soort cursus ‘knutselen met je keel’. Zo levert een zachte neutral met distortion ineens het beroemde Janis Joplingeluid op, en een overdrive met vervorming dat van Axl Rose. De growl, bekend van Tom Waits en Louis Armstrong, wordt gefabriceerd door de tong naar achteren te duwen en dan te grommen. De opzettelijke stembreuk ofwel break geeft de countrysnik van Emmylou Harris en de rattle van Joe Cocker blijkt ineens helemaal niet zo uniek na de uitleg in het CVT-boek.

Om dat hoge snerpende rockgeluid te krijgen kun je twang toevoegen aan je stem. Sadolin: „Stel je voor dat je heel hard moet zingen door een nauwe spleet in je keel.” In de gil van Deep Purple-zanger Ian Gillan aan het eind van ‘Child in Time’ zit een heleboel twang. Deze manier van zingen in neutral met die metaalachtige klank wordt in de wandelgangen ook wel ‘nep-belten’ genoemd, aldus de Deense.

Onlangs vertelde de 60-jarige frontman van Deep Purple in het Algemeen Dagblad dat hij dat succesnummer al jaren niet meer zingt. Zijn stem moet twee dagen herstellen van die hoge uithalen. „Wat ik in zo’n geval zou doen, is vanuit de ademsteun zijn stem en adem weer met elkaar verbinden”, zegt Sadolin.

Stemproblemen en knijpen gaan vaak samen. Zodra zangers hees worden zullen ze proberen ‘er doorheen’ te zingen. Dan doen ze iets fout en knijpen ze de spieren rondom de stembanden in het strottenhoofd samen. „Op zich is dat goed”, zegt Sadolin. „Die zogeheten constrictors doen dat om de stem te behoeden voor nog meer ellende.” Het komt alleen erg slecht uit als je op het podium staat voor een volle zaal.

Van de vierentwintig docenten op haar instituut in Kopenhagen heeft zij de meeste rockzangers op les. „Dat is mijn specialiteit.” Het zijn zangers uit de death- en trash-hoek en alle soorten heavy metal. Maar ook uit die van de hardrock, grunge of de ‘stadium rock’. „Zo noemen we het Bruce Springsteen-genre.” Voor sappige details over haar klanten ben je bij Sadolin overigens niet aan het juiste adres. Ze is zeer discreet.

Zelf is Sadolin gek van het grunten in trash en death metal. „Behalve wanneer het té zwart wordt of racistisch. Dan haak ik af.” In de les laat ze haar eigen voorkeuren voor wat ze zijn. Niet de docent, maar de leerling zelf beslist volgens de Deense of het goed klinkt wat hij of zij doet. „Complete Vocal Technique gaat uit van gezond zingen in alle stijlen. Ik bemoei me als zanglerares alleen met de techniek, nooit met smaak”, aldus Sadolin.

*Inmiddels geven vier CVT-docenten-in-opleiding in Nederland les volgens de methode van Cathrine Sadolin. In februari is in Amsterdam een 1-jarige CVT-opleiding voor gevorderde en/of professionele zangers van start gegaan.
Inl.: www.completevocaltechnique.com.*

Bron: NRC Handelsblad, Cultureel Supplement, vrijdag 10 maart 2006