

## Training van Vrouwentenenoren

# Welke vaardigheden doen ertoe?

*Hanny van Lankeren*

**D**e vrouwentenor als fenomeen wordt algemener en hun aantal in Nederland groeit. Tijdens mijn lezing op Eurovox heb ik een oproep gedaan aan professionals, betrokken bij de scholing en leiding van koren in Nederland, om massaal in de rijdende trein te stappen. Want vrouwentenenoren zijn hard nodig en geschikte kandidaten zijn er genoeg. Maar, zolang ze zichzelf niet profileren als tenor hebben ze een beetje hulp en stimulans nodig. We moeten potentiële vrouwentenenoren gewoon uitnodigen. Waaraan herkennen we een potentiële vrouwentenor?

In het gemengde klassieke koor zijn de lage vrouwenstemmen (alten) als groep goed vertegenwoordigd. Het ligt dus voor de hand om daar eerst eens rond te kijken. Stemonderzoek laat zien dat de ene alt de andere niet is (Hanny van Lankeren 2018, in voorbereiding). Sommige vrouwen hebben van nature een 'dispositie' voor het zingen in hun modale spreek-/roepstem. Zij zijn de ideale kandidaten, want ze hoeven zich minder aan te passen dan bijvoorbeeld alten die de kleur van hun middenstem meenemen naar hun laagste tonen door de passaggio heen. Laat de laatste categorie vooral mooi alt blijven zingen! Verder is het praktisch dat onze kandidaat vrouwentenor een lage C onder de centrale C kan treffen. Dat hoeft niet luid te zijn zolang het klinkt alsof het met een zeker gemak is geproduceerd.

Stemeigenschappen zijn dus van belang, maar mindset net zo goed. Staat de kandidaat open voor nieuwe ervaringen, zoals het spelen van een andere rol in het koor? Is de zangeres nieuwsgierig naar andere vormen van stemgebruik, die horen bij een emotiebeleving die haar wortels heeft in een vreemde cultuur? Een bekende ingang tot modaal zingen voor vrouwen is etnische muziek uit de Balkan, zoals bijvoorbeeld Bulgaarse zang. Heerlijk om te doen en om de roepstem te vinden.

Als er kandidaten worden gevonden met de juiste stemkleur en mindset, hoe kunnen we het voor hen dan eenvoudiger maken om tenor te gaan zingen? Want wat we van ze vragen is, dat ze hun comfortabele positie in de vertrouwde stemgroep verlaten in ruil voor een onzeker, spannend traject tussen koorleden (mannen) van een andere stemgroep.

Het goede nieuws is dat dit geen definitief keuzemoment hoeft te zijn. Er blijft namelijk altijd de mogelijkheid om weer terug te keren naar de oude bekende plek tussen alten of sopranen, want het is niet de bedoeling dat er alleen maar laag gezongen wordt door vrouwentenenoren. In mijn ervaring werkt training van het lage register bevorderend voor de toegang tot het hogere stembereik. Er ontstaan juist meer mogelijkheden wanneer bijvoorbeeld in het ene koorwerk tenor wordt gezongen en in het andere werk alt of sopraan. Sommige muziekstijlen lenen zich beter voor het zingen als tenor dan andere. Hoogte van de tessituur is belangrijk, maar ook de beweeglijkheid in de zanglijnen die kenmerkend is voor bijvoorbeeld de muziek van Bach. Koorwerken van Bach zijn heel fijn om te zingen als vrouwentenor. Hieronder staat een wensenlijst van stemtechnische vaardigheden die, mijns inziens, een zangeres nodig heeft om goed te kunnen zingen als koor-tenor. Overigens zijn dezelfde vaardigheden ook zeer gewenst bij mannentenenoren.

### **Stemhelderheid**

Onder vrouwen is het heel gewoon om op zachte en intieme toon te spreken met mensen in de directe nabijheid. De spreektoon gaat dan meestal omlaag en de stem begint omfloerst te klinken. Vrouwentenenoren moeten juist helder blijven klinken in hun lage stemregister. Dit kan worden bereikt door de stem beter te projecteren zoals toegepast in communicatie over een grotere afstand. Dat is wel een uitdaging voor vrouwen want van nature gaat de reciteertoon snel omhoog tijdens spreken in het openbaar, het zogenaamde 'stem verheffen'.

Wanneer de stem niet helder is kunnen er ook problemen ontstaan met:

### Adem

Het legato zingen van langere lijnen met een muzikale fraseering is voor iedere koorzanger een serieuze opgave, maar in het lage stembereik kost dit echt meer adem. Zorg ervoor dat de stem volkomen helder klinkt en er nauwelijks ademdruk is vanuit de buik. Probeer niet luid te zingen, maar maak gebruik van andere middelen om de stem groter te maken, bijvoorbeeld door articulatie. Bereid vanuit klankvoorstelling de steminzet zorgvuldig voor tijdens de inademing en gebruik de (begin-)medeklinker als springplankje voor het realiseren van energie in de daarop volgende klinker van een woord.

### Stemvolume

Gewenst is een stabiel stemvolume over het hele tenorbereik. Boven de A onder de centrale C (220 Hz) kunnen we aan onze zangstem in modaal register de roepkwaliteit toevoegen die een flinke impuls geeft aan de welluidendheid. De krachtigste roeptonen voor vrouwen bevinden zich in het passaggio-gebied, tussen E $\flat$  en A $\flat$  boven de centrale C. Zie voor achtergrond en voorbeelden van de roepstem de video van mijn Eurovoxlezing ([www.femaletenors.com](http://www.femaletenors.com)). Op lagere tonen dan 220 Hz kan de roepstem niet of nauwelijks meer bijdragen en zingen vrouwen vrijwel alleen nog in spreekkwaliteit. Het maken van een grotere klankkast, (lees: een langere en bredere stemweg) kan dan wel helpen om meer decibels te produceren. Ontspan de onderkaak tot deze vrij hangt, maar houd de lippen een beetje halfgesloten. Maak van binnen in veel ruimte in de mond, vooral in de breedte ter hoogte van de oren. Door de tong hoog te plaatsen op de plek waar de medeklinkers g, k en ng worden gevormd wordt de stemweg langer en ook dat zorgt voor een toename in volume. Het aanzetstuk heeft dan een vorm die lijkt op een omgekeerde saxofoon (zie afbeelding).



Deze hoge tongpositie in combinatie met een vrij hangend strottenhoofd maken het timbre van de stem ook warmer van kleur. Een instelling die we goed kunnen gebruiken voor het verkrijgen van:

### Glans op de stem

Met glans op de stem (Engels: 'ring') wordt verwezen naar de extra akoestische energie op hogere frequenties in de stem waarvoor ons gehoor heel gevoelig is. Ook bij dit proces vervult de tong een sleutelrol. Uitgangspositie voor de tong is hoog tegen het verhemelte gevleid, zoals in rust direct na een slikbeweging. Tijdens het foneren blijft de tongrug zo dicht mogelijk in de buurt van het verhemelte op de plek waar het harde verhemelte overgaat in zacht verhemelte. De smalle horizontale spleet tussen tong en verhemelte zorgt ervoor dat de boventonen in het 3 kilohertzgebied sterker worden, dat wil zeggen: meer akoestische energie gaan dragen. Voorwaarde is wel dat de keelruimte ruim blijft en het strottenhoofd ontspannen kan hangen.

### Houding van nek en hoofd

Alle vorige aanwijzingen helpen om efficiënt in modaal register te zingen, te spreken en te roepen. Maar hoe verkrijgen we een mooi zangerig geluid met een klassieke toon? Daar kan de stand van het hoofd aan bijdragen. De positie voor klassiek zingen wordt bereikt door de nek recht omhoog te strekken vanuit lage, ontspannen schouders en vervolgens de kin weer licht te neigen naar het opgeheven borstbeen. Het is alsof we een beetje ons best doen om over de schutting in de tuin van de burens te kijken met de kruin als hoogste punt. We doen dit vaak automatisch als we willen zingen in onze hogere middenstem. Maar klassiek zingen in de laagte vraagt eveneens om deze positie van hoofd en bovenlichaam. De stem wordt zangeriger en het strottenhoofd ontspant.

Sinds kort zing ik mee met de mannentenenoren in een bestaand klein kamerkoor. Na afloop van de tweede repetitie kreeg ik de volgende opmerking te horen van een collega-tenor: "Vorige keer dat er een vrouw meezong wilde ik een octaaf lager gaan zingen want zo klonk het bij haar, maar naast jou helemaal niet!" Ik heb het tevreden opgevat als een compliment. Want we hebben allemaal de ervaring dat je als vrouw de mannelijke zangers toch echt een octaaf hoger moet voorzingen omdat zangers eerder reageren op inspanningsniveau dan op absolute toonhoogte. Kennelijk spande ik me voldoende in als koortenor!

Iedere maand komen vrouwenenenoren naar Wageningen om samen lekker laag te zingen. Vanaf 2019 zullen er ook workshops voor zangpedagogen worden georganiseerd waarbij mannelijke collega's en koordirigenten ook welkom zijn!

Website: [www.vrouwentenor.nl](http://www.vrouwentenor.nl)