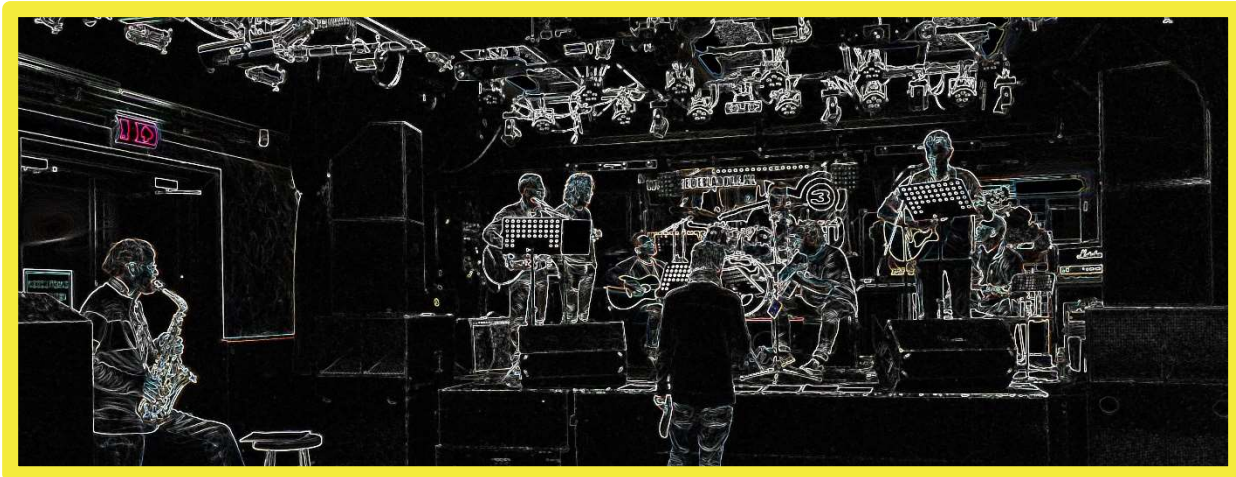


Meesterwerk Muziek Westland

Samen muziek maken voor 55+'ers



We gaan uitbreiden naar vijf dagdelen!

Wat is er allemaal wel niet (lees: 'wel') gebeurd in de afgelopen periode. Door allerlei werkzaamheden, afsluitingen en struisvogelpolitiek dreigt een verkeerschaos in Wateringen te ontstaan. Geen mineurstemming, want onze oefenruimte blijft goed bereikbaar. Het zal jullie ongetwijfeld zijn opgevallen dat door de massale bebouwing in de regio, de Eikelmuis en de Ransuilen aan het verdwijnen zijn. En dan natuurlijk de hitte die begin deze maand als een deken over ons heen viel. Op het balkon van de Koninklijke Schouwburg werden tijdens een voorstelling vijf mensen bevangen door de warmte. De actievoerders van Extinction Rebellion hoefden onlangs, vanwege het verhitte asfalt op de A12, geen lijm te gebruiken om zich aan het wegdek vast te plakken en zijn nog nooit zo blij geweest met het waterkanon van de ME. Zij riepen massaal: 'We want more!'. En dan nog de hittestress bij de voorzitter van de Spaanse voetbalbond, die ongevraagd mond op mond beademing en billenmassage toepaste op voetbalsters die niet echt in acuut levensgevaar leken.

Maar en dat is het **belangrijkste**; tijdens de inloopmiddag op 10 september jl. ontliiep een recordaantal 55-plussers de verzengende hitte door de verkoelende ruimte van WPC Nederland 3 op te zoeken om kennis te maken met ons Meesterwerk Muziek! Met ruim 40 inschrijvingen hebben we nu een recordaantal deelnemers! Hoe mooi is dat!

Dat betekent ook dat we de vrijdagmiddag als nieuw dagdeel hebben toegevoegd.

Oefensessies dus op de maandagochtend en -middag, woensdagochtend en vrijdagochtend en -middag. We gaan uiteraard door met werven tot de dagdelen op zijn! 😊

We zijn eind 2021 in het bijna vergeten Coronatijdperk begonnen en vinden het uiteraard geweldig dat we nog steeds in een groeiende behoefte voorzien.

We wensen jullie dan ook (weer) een plezierige tijd bij ons toe!

Bakkie Doen.

Tijdens de vorige sessie is het fenomeen 'Bakkie doen' geïntroduceerd. Een mooie gelegenheid voor muzikliefhebbers om onder het genot van een gratis en door onze hoog opgeleide Barista's met veel zorg gezet 'Westlands bakkie koffie of thee', de verrichtingen van onze deelnemers mee te beleven. Tijdens sessie vijf leverde dat zelfs nieuwe deelnemers op! Het sta jullie vrij om familie, vrienden, kennissen e.a. hierop te attenderen....



- Week 38 - 2023** Vanaf maandag 18 september, start Sessie 6
Week 42 - 2023 Herfstvakantie, 16 t/m 22 oktober zijn er geen oefendagen
Week 52 - 2023 Kerstvakantie, 25 t/m 31 december 2023 zijn er geen oefendagen
Week 1 - 2024 Kerstvakantie, 1 t/m 7 januari 2024 zijn er geen oefendagen
Week 3 - 2024 Zondag 21 januari 2024, inloopmiddag Sessie 7 van 13.30 uur – 15.00 uur
Week 4 - 2024 Zondag 28 januari 2024, eindoptreden Sessie 6
Week 6 - 2024 Vanaf maandag 5 februari, start Sessie 7
Week 14 - 2024 Pasen, 1 t/m 7 april zijn er geen oefendagen
Week 21 - 2024 Pinksteren, 20 t/m 26 mei zijn er geen oefendagen
Week 23 - 2024 Zondag 9 juni 2024, eindoptreden Sessie 7

Foto's inloopmiddag op 10 september 2023.



TIPS van JEN.

In deze rubriek geeft Bandcoach Arjen Westdijk zijn ongezoeten mening over zaken die met muziek te maken hebben.

“Zingen moet je leren, maar is ook heel leuk!”

Als je iemand (of jezelf) vals hoort zingen, betekent dat niet dat hij/zij niet kan zingen. Iemand die vals zingt beheerst gewoon niet de juiste technieken.

Iedereen wordt geboren met stembanden en door die stembanden op de juiste manier te trainen kan ook jij leren zingen. Goed zingen ziet er vaak makkelijker uit dan het daadwerkelijk is. Als iemand kan zingen wordt dat gezien als een aangeboren talent, maar niets is minder waar. Door het beheersen van de juiste technieken en veel oefenen kan iedereen leren zingen.

De juiste technieken

Om je stembanden op de juiste manier te gebruiken begin je bij het aannemen van de juiste houding. Ga staan en zet je voeten iets uit elkaar, zodat je longen op volle kracht kunnen draaien. Denk er ook aan dat je vanuit je buik ademt in plaats van uit je borst.

Train die stembanden

Je stembanden bevatten spieren en hoe vaker je deze traint, hoe beter ze worden. Uiteraard kan je deze spieren ook beschadigen als je ze niet goed gebruikt. Begin voor het zingen daarom altijd met **opwarmingsoefeningen**, zoals het bekende 'la la la la la la', waarbij je alle noten van de toonladder op- en afdraait. Oefening baart kunst en dat geldt zeker voor je stembanden.

Als je iedere dag een half uurtje zingt, zal je merken dat je stembanden verbeteren en sterker worden.

Iedereen heeft een eigen stemgeluid

Dat iedereen kan zingen betekent natuurlijk niet dat je iedereen exact na kan zingen. Alle zangers en zangeressen hebben namelijk een eigen stemgeluid. Bij de een ligt dat hoger dan bij de ander. Wanneer je veel oefent met zingen merk je vanzelf welke noten prettig liggen en welke noten misschien te hoog of te laag voor je zijn.

1. Doe altijd een goede warming up

Je stembanden zijn spierplooiën met spieren eromheen die je net als bij sporten kunt opwarmen en oprekken. Dit doe je door middel van oefeningen. Voor alle oefeningen en het zingen van nummers geldt: wees niet te kritisch! Probeer je stem te onderzoeken en durf onzuiver te zingen, te kraken, over te slaan en te trillen. Juist dan kom je verder met het zingen.

Breek de oefening niet steeds af. Zet door en pas na de oefening mag je commentaar hebben. Herhaling van oefeningen is enorm belangrijk om beter te leren zingen. Oefen liever 10 minuten per dag dan uren achter elkaar.

Houd het leuk voor jezelf zodat het niet als een verplichting voelt. Neem jezelf op met een voicerecorder. Hier leer je veel van. Wees leergierig en geduldig!

2. Ademsteun

Vaak zit de ademhaling echter te hoog. Probeer allereerst niet je schouders op te tillen of extra diep in te ademen. Gebruik je buik en middenrif. Je middenrif zit onder je borst en boven je buik. Hiermee kun je de beschikbare lucht doseren, dus gelijkmatig verdelen over één ademhaling. Adem dus niet naar boven toe naar je schouders, maar laat de aanzet van je ademhaling vanuit je buik komen. Vervolgens adem je voor je gevoel naar buiten toe als een opgeblazen ballon die je gedoseerd laat leeglopen.

3. Zoek de juiste instrumentale begeleiding

Als je een nummer gaat zingen, zorg er dan voor dat je niet te lang blijft meezingen met het origineel. Zoek zodra je het liedje kent een goede karaoke track, een instrumentale band. Zo kun je echt alleen jouw stem horen. Je vindt van heel veel nummers een karaoke of instrumentale versie op YouTube of Spotify. Ook zijn er soms versies in verschillende toonsoorten. Het is de moeite waard om er verschillende van uit te proberen.

Als je jezelf kan (laten) begeleiden op piano of gitaar is dat vaak nog een fijnere muzikale ervaring. Bij het oefenen hoef je niet steeds opnieuw het hele nummer te zingen.

Herhaal de lastige stukjes zodat je efficiënt oefent.

4. Leer je bereik en stemtype kennen

Je bereik is het gebied tussen de allerlaagste en de allerhoogste noot die je kunt zingen. Je kunt je bereik door oefening uitbreiden maar iedereen heeft een limiet daarin en dat is helemaal prima. Belangrijker is om de kwaliteit binnen je bereik te verbeteren. Dit doe je bijvoorbeeld door de eerder genoemde warming-up-oefeningen.

Op basis van je bereik kun je liedjes kiezen die je wilt zingen.

Maar onthoud goed: Je kunt liedjes die te hoog of te laag zijn ook vaak aanpassen aan jouw bereik!

5. Bewustzijn van je lichaam

Allereerst is het belangrijk dat je lekker in je lichaam zit. De juiste lichaamshouding zorgt ervoor dat je optimaal je longcapaciteit kunt inzetten voor het zingen. Een neutrale, gezonde lichaamshouding ziet er ook voor de toeschouwer het prettigst uit. Dat wil zeggen: stevig maar ontspannen. Probeer je gezicht niet te verkrampen, blijf zoveel mogelijk lachen, vooral als het moeilijk wordt, bij hoge noten bijvoorbeeld. Check jezelf regelmatig in de spiegel of maak een video-opname voor en tijdens het zingen.

6. Train je gehoor en stembanden zodat je zuiverder zingt

Iedereen kan zuiver(der) leren zingen. Toegegeven; als je toondoof bent kun je nauwelijks of niet het verschil horen tussen twee verschillende tonen (toonhoogtes). Dan wordt het best lastig. Gelukkig komt absolute toondoofheid niet vaak voor!

Je kunt de trefzekerheid van je stem trainen door goed te luisteren en je oren vervolgens te verbinden met je stem. Dit doe je door het nazingen van noten. Dat kan met een zangdocent maar ook met behulp van een tunerapp die ook bij het stemmen van bijvoorbeeld een gitaar wordt gebruikt.

Verder heeft zuiver zingen te maken met je spiergeheugen. Als je de spiertjes rondom je stembanden traint kun je beter de tonen raken.

7. Gezonde leefstijl

Een gezonde stem in een gezond lichaam draagt enorm bij aan je zang. Zorg ervoor dat je genoeg water drinkt, niet rookt en je alcohol-inname beperkt. Slaap voldoende en vermijd al teveel feestjes waar je hard over de muziek heen moet praten. Eet gezond en eet voordat je gaat zingen niet te zwaar, maar ook niet te weinig.

8. Tekstbehandeling en tekstbeleving

De tekst is net zo belangrijk bij zingen als de muziek. Ten eerste: goed articuleren. Dat betekent: duidelijk verstaanbaar zingen. Dit heeft niets met volume te maken. Zorg er ook voor dat als je in een andere taal zingt, je goed weet hoe je de woorden uitspreekt.

Verder is het belangrijk dat je weet waarover je zingt. Zoek woorden op die je niet kent.

Vertaal de tekst. Vraag je af wat heeft de schrijver ermee bedoeld? Kan ik daar invulling aangeven vanuit mijn eigen ervaringen? Zo kun je je persoonlijkheid leggen in elk nummer wat je maar wilt. En hoe laat je zien wat je wilt vertellen? Door expressie, dus gebaren die je maakt met je blik of lichaam.

Om het liedje nog beter over te brengen is het ook goed om de tekst uit je hoofd te leren.

Maak notities tijdens dit onderzoek.

Alles samengevat, zingen is leuk! Alle tips zijn ervoor om je hierbij te helpen.

En als deze tips veel vragen oproepen, vraag het gerust aan mij dan kan ik je misschien verder helpen. Wil je het helemaal serieus aanpakken, neem dan eens wat zanglessen.

Gezocht of te koop.

Zoeken jullie iets op muzikaal gebied of heb je daarvan iets te koop, dan kunnen jullie dat in deze rubriek laten opnemen. Mail dit naar ons contactadres:

contact@meesterwerkmuziekwestland.nl.

Financiën.

Hoewel de deelnamekosten per week gelijk zijn gebleven, kan het totaalbedrag ad € 160,00 voor sommige muziekliefhebbers wellicht een drempel zijn om mee te doen.

Wij vinden dat financiën geen belemmering mag zijn om aan ons mooie project deel te nemen. Mocht iemand in deze situatie verkeren of als jullie mensen kennen die vanwege de kosten van het project hier vanaf moeten zien, schroom dan niet om hierover een mailtje te sturen naar: contact@meesterwerkmuziekwestland.nl

Wij gaan dan in vertrouwelijkheid kijken of we tot een oplossing kunnen komen.

Tot slot.

Hebben jullie als deelnemer zaken die jullie graag terug zien in de Nieuwsbrief, schroom dan vooral niet om die aan ons door te spelen:

contact@meesterwerkmuziekwestland.nl

[Meesterwerk Muziek Westland](#)

[Locatie: W.P.C. Nederland 3](#)

[Lange Spruit 84](#)

[2291 LE, Wateringen](#)

contact@meesterwerkmuziekwestland.nl

<https://www.nederlanddrie.nl/meesterwerk>

<https://www.facebook.com/Meesterwerkmuziekwestland>