

EXTRA

Nummer 17

december 2021



de digitale

AlleManskroniek

Redactie: Ap Middelkamp, Roland Oosting en Jan Roelof de Haan
Reacties en bijdragen naar redactie@assermannenkoor.nl 17-1



**D
U
O
H
N
I**

De (nieuwe) voorzitter	2
Beelden uit het verleden	3
Concertcommissie in actie	4
Potgrond-actie 2022	5
Adiemus...uitleg van Wim	6
Gezond zingen doe je zo	7,8,9
Beelden uit het verleden	10
Tips voor onderhoud van je stem als je niet repeteert	11



**COMBI
DRAIN BV**

univé

Sluyter Logistics
Altijd in beweging

Van de voorzitter

Een **terugblik** op het afgelopen jaar en een **vooruitblik** op het nieuwe jaar. De derde voorzitter binnen twee jaar, voorwaar geen sinecure. In vroeger tijden deden we soms wel bijna 25 jaar met een voorzitter. Dat zal ik in geen geval realiseren.

Het C-woord bepaalde in zeer grote mate ons doen en laten, niks gezellig bij elkaar komen om een praatje te maken of om te oefenen. Gelukkig werden van de zomer de maatregelen versoepeld, zodat we eind augustus weer samen konden komen om te oefenen. Dat betekende een einde aan de "Skype" sessies, Marco dank voor je inzet om er toch nog iets van te maken.

Geen repetities, geen optredens, geen Nieuwjaarsvisite, ternauwernood een BBQ, een beperkte potgrond actie en een Superbike die ook al onderhavig was aan maatregelen. Dat is in heel grote lijnen het overzicht van het afgelopen jaar wel. Het koor is er aardig doorheen gerold, zover ik weet geen Corona besmettingen of nog ernstiger. Het ledental blijft op een redelijk niveau, een paar eraf een paar erbij, daar blijft het eigenlijk wel bij. Het bestuur is verdubbeld en dat was zeker nodig, want we moeten wel de zaak bij elkaar en onder controle houden. Want je zou denken als er weinig of geen activiteiten, voor en door het koor, plaatsvinden, wat heb je dan als bestuur dan nog te doen? Nou genoeg en is het niet voor nu dan is het wel voor de tijd die voor ons ligt. Want een bestuur mag en moet wel eens achterom kijken maar het belangrijkste is toch om vooruit te zien. En daar ligt op dit moment ook de focus op, volgend jaar. De betrokken commissies weten drommels goed hoeveel werk er te verzetten is en, hulde, dat wordt allemaal gedaan door leden die dat vrijwillig voor ons koor doen.

Als we starten met ons 100 jarig jubileumjaar, dan zou de **Nieuwjaarsvisite** het eerste evenement zijn. Maar deze **gaat** vanwege de corona maatregelen **niet door!** Voor de andere geplande evenementen heeft de jubileumcommissie in de laatste AlleMansKroniek al stil gestaan. Het enige wat we kunnen doen is positief blijven en stug door gaan met alles te organiseren, maar natuurlijk wel met een dikke slag om de arm en mochten er toch nog onverwachte beperkende voorwaarden maatregelen opduiken, wij als koor er geen financiële strop aan over houden. Vooruitkijkend; Potgrond actie? Superbike? Optredens van separate groepjes? Medewerking aan de dienst in "de Duif"? Het is allemaal koffiedik kijken op dit moment en we zullen dus moeten roeien met de riemen die we hebben. Maar wij gaan als koor gewoon door en werken naar de grote finale in november. En dus hebben we als koor nog genoeg om naar uit te zien en dan praten we in één keer over bijna 1 jaar verder in de tijd, over vooruitblik gesproken.

Ik wens jullie allen, uiteraard ook namens het bestuur, prettige kerstdagen en een voorspoedig en gezond 2022.

Wim van Dijke, voorzitter.



Beeld uit het verleden



Kerstconcert 2009 in de Opstandingskerk Assen

AlleMansKroniek



Positieve kritiek horen we graag.

Stuur je reactie naar: redactie@assermannenkoor.nl

Nieuws van de CONCERTCOMMISSIE



Volgend jaar geven we ons **jubileumconcert** in de Nieuwe Kolk. Het lijkt nog ver weg maar binnen de betrokken commissies worden toch al stevige besluiten voorbereid, die moeten dan nog wel door het bestuur geaccordeerd worden.

De concertcommissie heeft inmiddels twee keer vergaderd. Misschien niet heel gestructureerd maar wel gezellig. En wat belangrijker is, we maken voortgang. We hebben een gesprek gehad met dhr. Wolf van De Nieuwe Kolk en hebben inmiddels een offerte binnen. We kijken nog of we de prijs iets kunnen drukken door onze eigen podiumdelen te gebruiken of de microfoons van Henk Vlugt. De leden die eerdere concerten in de Kolk hebben meegemaakt weten dat het daar prima toeven is. De artiestenfoyer is weer voor de koffie beschikbaar. We mogen niet meer meehelpen om het toneel op te bouwen vanwege veiligheidsregels. En ons concert komt in de brochure van DNK voor volgend seizoen.

We zijn nog in onderhandeling met een regisseursduo, Anita Ros en Koos Smit, om van het geheel een gestroomlijnde en aangekleed concert te maken. Inmiddels hebben we twee keer overleg gehad met ze. We denken aan een aantal acteurs die tussen de liederen de zaak aan elkaar praten met actuele en oude anekdotes over en uit het koor. Wim van Ooijen zal weer dia's of video vertonen. Omdat er een relatie is tussen wat de dirigent en de muziekcommissie bedenken aan muzikale onderdelen en wat de concertcommissie dan op het toneel moet brengen schuift Wim Kunst als voorzitter van de muziekcommissie aan als we het over de regie hebben. Deze manier van werken is wat mij betreft nieuw. Bij voorgaande concerten waren thema, deelnemers en muziek al bekend en hoefden we alleen de toneelinvulling te doen. Nu groeien beide als het ware samen tot een theaterproductie. **Op naar 5 november.**

Prettige feestdagen en een gezond 2022 gewenst.

Roland

Beste leden van het Asser Mannenkoor,

Onze jaarlijkse **potgrondactie** staat er weer aan te komen. Vanaf medio januari willen wij weer alle Assenaren op de hoogte brengen van onze actie.

Net als vorig jaar, en ook nu weer gedwongen door de nog steeds heersende coronapandemie, willen wij de mensen proberen te benaderen via een advertentie in de Asser Courant, via de mail door die mensen aan te schrijven waarvan wij een e-mailadres hebben en door te **flyeren**.

Bij deze laatste actie hebben we jullie hulp nodig. Wie daartoe in staat is, zouden wij dan ook een dringend beroep willen doen om in zijn omgeving of in een door ons aangewezen omgeving een flyer in de brievenbus te stoppen in de hoop dat aan de hand hiervan de bestellingen binnenstromen.

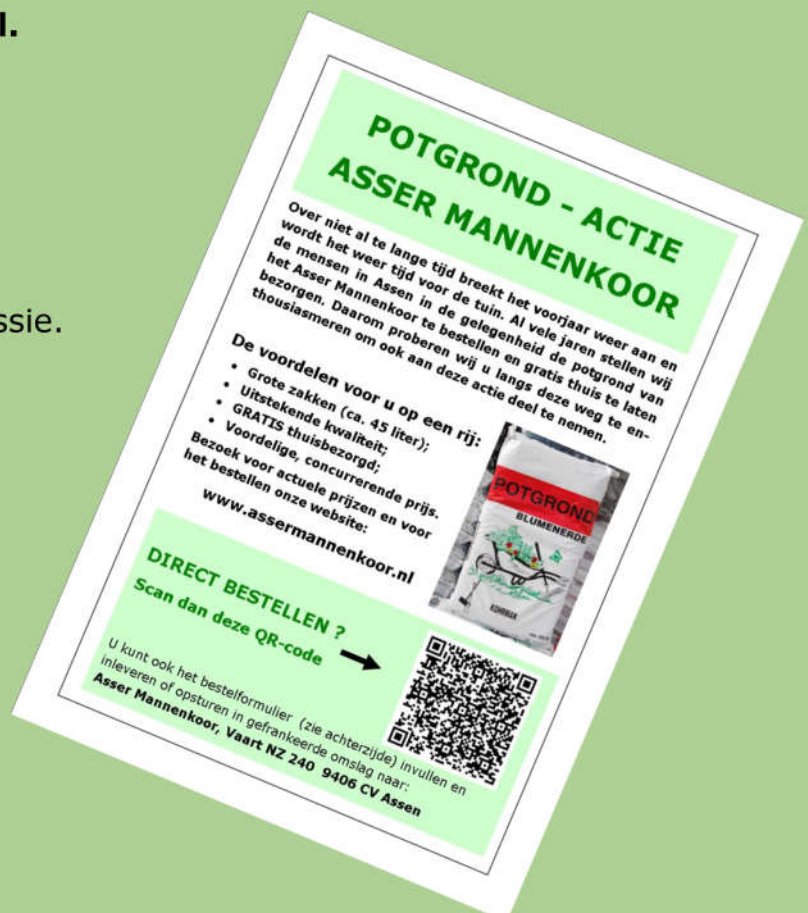
Mocht je jouw **medewerking** hieraan willen verlenen, zou je mij dan even per omgaande een mailtje willen sturen met vermelding van de wijk en een schatting van het aantal flyers dat je nodig denkt te hebben (indien mogelijk). Nadat een indeling is gemaakt nemen we zo spoedig mogelijk met jou contact op.

Mijn mailadres is:

p.j.m.krebbbers@hetnet.nl.

Bij voorbaat dank voor
de medewerking.

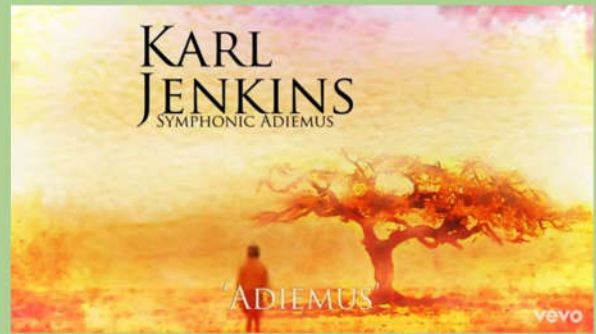
Pierre Krebbers,
namens de potgrondcommissie.



Wat is *Adiemus* nou eigenlijk voor 'n nummer?

Uit opmerkingen uit het koor hebben wij - de muziekcommissie - begrepen dat er nogal wat onduidelijkheid bestaat over het nummer '*Adiemus*' van Karl Jenkins. "Wat zingen we nu eigenlijk" vormt wel de grote gemene deler van de opmerkingen.

Het is wat ingewikkeld. Ik zal het uit leggen.



Adiemus is de **titel van een serie albums** door de Welsh componist Karl Jenkins. Elk album is een verzameling nummers met harmonieuze, vocale melodien tegen een orkestrale achtergrond. Er zijn geen teksten, alleen maar door Jenkins bedachte lettergrepen en 'woorden' die worden gezongen door vocalisten. Veel van deze 'woorden' doen Latijns of Afrikaans aan, maar ze hebben geen enkele betekenis. De kern van het concept van *Adiemus* is dat de stem functioneert als instrument.

Adiemus is tevens een **nummer** van het gehele project. Jenkins schreef het in 1994 voor een televisiereclame van Delta Air Lines. Het nummer verscheen op het debuutalbum *Adiemus: Songs of Sanctuary* uit 1995. Op 10 oktober van dat jaar werd het uitgebracht als de eerste single van het eerste album. Ik denk dat hij er vrijheid mee wil uitdrukken. Als je de officiële videoclip van het nummer bekijkt, zie je een aantal roofvogels over de Afrikaanse (?) vlakten vliegen en ook de commercial voor Delta Airlines suggereert volgens mij die vrijheid om te gaan en te staan waar je wilt (of meer). Jenkins koos de Zuid-Afrikaanse zangeres Miriam Stockley als leadzangeres vanwege haar wijde intonatie, terwijl de Britse zangeres Mary Carewe de harmoniezing verzorgde. Ook is het London Philharmonic Orchestra te horen.

Het idee van *Adiemus* was om een modern nummer te schrijven door oude muziekvormen te gebruiken, zoals rondo en drieligheid. Het nummer bevat een mix van Afrikaanse en Keltische muziek. Met een toefje New Age.

Het nummer was een hit in een aantal landen. In het Verenigd Koninkrijk kwam het tot plaats 48. In Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland bereikte het de top 10. In Nederland kwam de single tot de achttiende plaats in de Top 40 en de zestiende plaats in de Mega Top 50.

Het past wat de muziekcommissie betreft in ons streven om modernere muziek op het repertoire op te nemen, zonder in een popkoor te veranderen. In dit kader zijn bijvoorbeeld ook nummers als *Away from the Roll of the Sea*, *Conquest of Paradise* (dat ook niet uitblinkt in duidelijkheid als je de film en clip niet kent), *Band of Brothers*, *Nothing else matters* en *You raise me up* gekozen. Ze zijn modern, in onze ogen zeer geschikt voor een vierstemmig koor, maar niet meteen te popie...

Hier de links naar de officiële video

https://www.youtube.com/watch?v=GCsQZSB1gZg&list=RDGCsQZSB1gZg&start_radio=1
en de Delta Airlines clip <https://www.youtube.com/watch?v=XxQ4hBwp4Q4>

Namens de muziekcommissie, **Wim Kunst**



'Ik wil wel meedoen, maar ik kan niet zingen'. Logopedist Hanneke Bax wuift het terzijde, ze heeft die uitspraak zo vaak gehoord. "Meestal is dat onzin. Slechts 4 procent van de mensen is toondoof en kan dus niet zuiver zingen, maar bij de rest moet dat lukken. Het is meestal verlegenheid".

Bax heeft een praktijk in Utrecht die gericht is op stem- en keelklachten, geeft les aan het conservatorium en begeleidt zowel professionele zangers als "gewone" sprekers die op enig moment last hebben van hun stem. Dat varieert van verkeerd stemgebruik door stress tot overbelaste stembanden.

Het gros van de mensen kan leren zingen, is Bax'overtuiging. En donkere dagen in december zijn daar bij uitstek geschikt voor.

"Sowieso vind ik kerstliederen heel prettig om te zingen. Ik zeg altijd: *Lang zal ze leven* is een van de moeilijkste liedjes om te zingen, dat komt er nooit goed uit omdat er grote sprongen in zitten. Maar dat geldt gelukkig niet voor de meeste kerstliedjes, en trouwens ook niet voor sinterklaasliedjes; die zitten in een prettig bereik".

Hoe kun je je het best over de zangverlegenheid heen zetten?

"Mijn oudoom, die dirigent was van een kerkkoor, zei altijd: 'Zingen doe je met je oren'. We sturen onze stem aan de hand van ons gehoor. Op die manier kunnen we een toonladder volgen. We maken dan een inschatting van de toon en hopen dat onze spieren die dan volgen. Je kunt je zuiverheid prima trainen door heel goed te luisteren. Mensen zijn vaak bang dat ze niet op de juiste toon zitten, maar daar kun je overheen komen. Je kunt gaan staan naast iemand die heel goed is, en lekker meezingen. Het belangrijkste is: probeer vooral plezier te hebben. Het hoeft heus niet fantastisch te klinken. Zingen is vooral heel erg leuk en het is ook nog goed voor je ook! Heb plezier!".



Waarom is zingen zo goed voor je?

"Het is een wisselwerking: als je blij bent ga je zingen, en van zingen word je blij. Het bekende 'gelukshormoon' beta-endorfine komt vrij door zingen. Ook het hormoon oxytocine wordt met zingen geassocieerd. Er is ook onderzoek gedaan naar het effect van alleen dan wel gezamenlijk zingen en het gelukshormoon komt met name vrij bij samen zingen, zoals in een koor. Dus gezamenlijk *Jingle Bells* zingen bij de kerstmarkt met glühwein, dat geeft een goed gevoel. Daarnaast is bekend dat zingen stressverlagend werkt, de hartslag gaat omlaag. Het is goed voor de adem en voor de longconditie. Een mooie uitspraak in dat verband is: 'Wie zingt, denkt niet'. Dus als je heel erg bezig bent met zingen, is dat een *mindful* bezigheid".

Hoe komt het toch dat sommige stemmen anders gaan klinken in de loop der jaren?

"Mensen die in koren zingen, weten het misschien uit eigen ervaring. De tenorengroep dunt uit, terwijl de baritonpartij uitdijt. In de klassieke wereld heet dat er een bepaald taboe op is, men heeft er een oordeel over. Maar het heeft er gewoon mee te maken dat de stem verandert. Met het klimmen van de jaren verandert ieders stem onherroepelijk. Je spierkracht neemt af in je hele lijf, in je benen en je armen, en dus ook in het strottenhoofd waarmee de stem wordt aangestuurd. Vaak wordt het bindweefsel om het strottenhoofd wat slapper. Het gevolg is dat de stem wat minder krachtig wordt. Net als met alles in je lichaam, gebeurt dat ook met je stembanden. Dat is een heel normaal proces. Je stembanden heten ook wel je stemplooien; het zijn hele kleine spiertjes met daaromheen bindweefsel en een klein laagje slijmvlies. Die stemplooien moeten goed kunnen trillen en sluiten om een helder geluid te maken. Op het moment dat de stembanden slappen worden, kunnen die stembanden niet helemaal sluiten. Dat kun je horen, doordat sommige stemmen heser worden. De stem is minder helder, minder stabiel en minder luid. Vaak neemt de omvang af en kunnen mensen minder hoog of laag zingen. Hormonen en hormoonveranderingen spelen daarbij een grote rol. Bij mannen wordt de stem hoger. Je kunt het proces wel iets vertragen.

Hoe?

"Blijven zingen! Heel belangrijk is dat je je stem moet blijven gebruiken. Dus als je bij de tenoren zingt, dan kun je de periode dat je de hoge noten haalt best een poosje rekken. Blijf vooral zingen, dan hou je het soepel".

En als je niet elke week meezingt in het koor en wel wilt oefenen?

"Gewoon praten is überhaupt een manier om je stem dagelijks te trainen. Wat je vaak ziet bij mensen die alleen wonen is dat ze de hele dag geen woord zeggen. Soms spreken ze dagenlang niemand, al hebben ze misschien app- of e-mailcontact. Voor het onderhoud van je stem is dat niet goed. Ik adviseer mensen dan om maar de krant hardop voor zichzelf te lezen, of tegen hun huisdier te praten".

Heb je tips om te zingen met een gehoorapparaat?

În principe kun je met of zonder apparaat zingen, je moet zelf kijken wat voor je werkt. Ok operazangeres Tania Kross heeft een gehoorapparaat. Als de klank van het koor luid genoeg is, kun je het apparaat uitzetten. Het lastige is dat je je stem anders hoort met een gehoorapparaat. Gewoonlijk horen we onze stem van twee kanten: van buitenaf – de lucht die van buitenaf op onze oren terechtkomt – én van binnenuit. Dat heet beengeleiding, en dat is een zwaarder geluid dat via de botten komt. Als je gehoorverlies hebt en apparaat nodig hebt, dan is dat wennen. Je hóórt jezelf anders, maar je stem is dezelfde. Het kan soms moeilijk om je volume in te schatten, net als wanneer je verkouden bent".

Tot slot: hoe kun je succesvol zingen met Zoom of een ander videoverbinding?

"Echt 'samen zingen' via Zoom gaat niet helaas. Er zit te veel vertraging op de lijn, waardoor alles door elkaar heen gaat lopen. Het werkt het beste als alle koorleden op *mute* staan en de dirigent voorspeelt of met een track (begeleidingsband) werkt. Iedereen kan dan meezingen. Alleen hoor je elkaar niet en is het voor de dirigent ook veel moeilijker om aanwijzingen te geven. Als je via Zoom gaat zingen is belangrijk dat je op een plek zit waar je comfortabel kunt zingen. Dus niet ergens waar je steeds bang bent dat burens of huisgenoten je horen, want van te voorzichtig of ingehouden zingen kun je juist heel gespannen worden. Hopelijk kan binnenkort iedereen weer veilig en ontspannen samen zingen. Want daarvan word je uiteindelijk toch het allergelukkigst".

Bron:
Plus Magazin
December 2021



Beelden uit het verleden



Foto's:
Roelof
De Weerd

Jaren 80
Thriatha Shows
In Thriantahal
met oa. JWF Kapel
Marinierskapel en de
Luchtmacht Kapel. Bert
Scholten was onze
dirigent. De muzikale
leiding was in handen van
kolonel J.P. Laro.



‘Als je blij bent
ga je zingen en
van zingen
word je blij’





Goed ar-ti-cu-le-ren

"Mensen die heser klinken, komen wat ouder over. Het heeft ook met timbre, of klankkleur, te maken. Daarnaast speelt articulatie een rol. Iemand als 'beweeg-professor' Erik Scherder klinkt heel jeugdig. Dat komt omdat hij opvallend duidelijk articuleert en er tegelijkertijd een soort vaart in houdt. Als je duidelijk spreekt en niet te traag praat, kom je jonger en fitter over. Dat is gelijk mijn tip voor de speech tijdens het kerstdiner."



Keelpastilles en honing

"Voor een kriebel of hoest kan het helpen om een snoepje te nemen, maar voor alle duidelijkheid: je stembanden zelf hebben er niets aan. We hebben een luchtpijp en een slokdarm, en het zuurtje komt terecht bij de slokdarm – het blijft ver van de luchtpijp."



Geeuwen

"Met geeuwen of gapen komt je strottenhoofd wat omlaag. Heel goed voor je stem en keel, die een beetje worden gemasseerd."



Zingen na corona

"Je stem kan veranderen als je corona hebt gehad. Doordat dit een luchtweginfectie is, kun je een soort verkoudheidsstem krijgen. Door verminderde spier- en ademkracht kun je soms moeite hebben met luid spreken en zingen. In de meeste gevallen komt dit goed – al is niet te zeggen hoe lang het herstel duurt, want dat wisselt van persoon tot persoon. Trainen van de stem helpt."



**ASSER
MANNENKOOR**

**wenst u fijne feestdagen
en een gezond en muzikaal 2022**

