

Betere toonvorming, omvang en uithoudingsvermogen voor blazers en zangers

Actieve ademhaling

20

Tekst: Ton Janssen
Foto's: Jonathan Vos

Met een gestructureerde trainingsaanpak is relatief snel een optimale, actieve ademhaling te bereiken. Of je een goede basis wilt leggen of je ademhaling verbeteren, de technieken en hulpmiddelen zijn universeel en zorgen voor verbetering van o.a. toon, hoogte, omvang en uithoudingsvermogen.

BEGINNERS EN PROFESSIONALS

De beginnende muzikant ontwikkelt zich sneller wanneer hij in een vroeg stadium met gerichte ademhalingstraining aan de slag gaat. Een technisch zwakke ademhaling vertraagt de ontwikkeling van toon, omvang en uithoudingsvermogen. Ook professionele musici en gevorderde muzikanten kunnen

ondanks hun hoge niveau via deze training hun spel en uithoudingsvermogen aanmerkelijk verbeteren.

ADEMSPIEREN BELASTEN

Voor de training van de ademhaling worden diverse technieken en apparaten gebruikt. Sommige komen uit de medische wereld, waar ze ontwikkeld zijn voor mensen met longproblemen zoals COPD-patiënten.

Andere komen uit de sportwereld, waar atleten gericht hun ademhaling trainen om tot betere prestaties te komen. Met eenvoudige technieken en apparaten train je het middenrif (buik) en tussenribspieren (borst). Je perfectioneert hierdoor ademsnelheid,

De ademhaling is een belangrijk aandachtspunt voor iedere blazer en zanger. Maar de praktijk laat zien dat veel musici vanwege hun ademhaling tegen hun grenzen aanlopen als het om het spelen of hun ontwikkeling gaat. De reden is dat de ademhaling niet optimaal geactiveerd is. De ademhaling kan verbeteren door een korte dagelijkse training. Goed nieuws dus voor iedereen die een blaasinstrument bespeelt.

volume en omschakeling. Concreet betekent het trainen van je ademhaling dat je deze spieren moet belasten. Door de toename in kracht kun je makkelijker en dieper inademen en dat langer volhouden. Iedereen kan in principe op de juiste manier ademen, omdat het lichaam van nature in staat is efficiënt en op een goede manier te ademen: het meeste gaat namelijk automatisch.

MOTORIEK EN

UITHOUDINGSVERMOGEN

Belangrijk voor de ademhaling van blazers en zangers is motoriek en uithoudingsvermogen. Het middenrif en de tussenribspieren dienen goed ontwikkeld te zijn, maar ook

“Zowel beginnende alsook professionele musici kunnen hun spel verbeteren door middel van ademhalingstraining”

andere spieren van het lichaam hebben een grote invloed. Zowel op medisch als sportgebied is er veel onderzoek naar gedaan en je kunt stellen dat ademspiertraining belangrijke effecten teweeg brengt. Op de website www.trainjelongen.nl vind je een reeks recente onderzoeken. Uit onderzoek komt naar voren dat er ten aanzien van de podiumkunsten drie winstpunten zijn:

- *Verbetering van de vitale longcapaciteit door diepere ademhaling.*
- *Verhoging van de controle over de ademhaling*
- *Verbetering van het vermogen om langdurig en krachtig te ademen.*

Ton Janssen ontwikkelde de drie peilers van 'Actieve Ademhaling':

1. Ademsouplesse, kracht en motoriek

Ademsouplesse en kracht zijn gerelateerd aan de getraindheid en motoriek van de spieren. Door regelmatige training met goede apparatuur en de juiste oefeningen kun je de souplesse en kracht verbeteren, wat leidt tot een betere motoriek en uithoudingsvermogen. De weerstandstraining zorgt ervoor dat je makkelijker en ontspannen gaat ademen en spelen. Betere motoriek zorgt ervoor dat de luchtstromen gelijkmatiger en beheersbaarder worden. De vaardigheid om tijdens het musiceren soepel en efficiënt lucht te verplaatsen, kun je trainen door gebruik te maken van de *Power Breathe Plus Fitness*. Deze versterkt de ademhalingsspieren. Door de toename in kracht en souplesse kun je makkelijker en dieper inademen en langer volhouden.

2. Ademvolume

Hierbij gaat het om het vermogen om de maximale hoeveelheid lucht te inhaleren en dit te conditioneren. Een volwassene kan, afhankelijk van zijn lichaamsbouw, 5 à 6 liter lucht in één teug inademen. De praktijk leert echter dat de meesten slechts

een klein deel van hun longen gebruiken. Je kan je longinhoud niet vergroten, maar door oefening met de *Adembuidel* leer je de longinhoud wel maximaal te benutten. De *Adembuidel* vergroot het vermogen om meer lucht in en uit te ademen en dit te conditioneren. En het verbetert de controle van het in- en uitademen.

3. Ademtechniek

Bij training van de ademtechniek gaat het om oefeningen die ervoor zorgen dat de lucht tijdens het spelen op een juiste wijze en snelheid door het instrument stroomt. De lucht wordt met een zo hoog mogelijke snelheid door het instrument geblazen. Hierbij geldt tevens dat zowel bij sterk als zacht blazen de luchtsnelheid zo hoog mogelijk dient te zijn. Om je techniek te verbeteren, kun je gebruik maken van de *Breathbuilder*. Regelmatige training vergroot tevens de controle over de omslag van in- naar uitademing.

De *Breathbuilder* verbetert je toon, en traint op in- en uitademen in één vloeiende beweging.

De *Power Breathe Fitness*, *Adembuidel* en *Breathbuilder* zijn verkrijgbaar via de *Adams Online Shop*.

21



16 maart & 27 april

**Workshop Actieve ademhaling
door Ton Janssen**

16/3 Muziekcentrale Ittervoort

27/4 Muziekcentrale Diest (B)

Aanmelden: www.adams-music.com