

Presentatietips voor zangers en koren



‘De cirkel rond’



TESSA KORTENBACH
praktijk voor dans en stem

Voorwoord

Als dans en stemtherapeut stimuleer ik mensen:

- te uiten wat van binnen leeft
- blokkades/spanningen te herkennen en in beweging te brengen
- te leren luisteren naar het verhaal van de stem en de taal van het lichaam.

Gedurende mijn loopbaan ben ik naast het geven van individuele therapie en groepstherapie ook steeds meer gaan werken met zangers (solisten en groepen).

‘Therapie’ voor zangers? Vreemd?

Toch is het zo gegroeid. Zangers hebben veel baat bij deze vorm van werken. Ik hoor vaak dat ze naast ‘de betere presentatie’ ook veel makkelijker kunnen zingen. Dat gaat vanzelf! En dat snap ik!

Het werkt samen, het lichaam brengt de binnenwereld in beweging en de stem kan daar makkelijk uiting aan geven.

Als je uiting en beweging klopt met het verhaal dat je zingt dan moet het goed zijn. Dan is er evenwicht, je publiek ervaart een presentatie waar ze geboeid naar blijven luisteren.

Je laat een stuk van jezelf zien, je raakt je publiek door gewoonweg jezelf te zijn! En dat is denk ik de magie van deze werkvorm.

In dit boekje laat ik je kennis maken met de kunst van het presenteren, hier bedoel ik je lichaamstaal (houding, beweging en gezichtsuitdrukking). Deze kunst is geen kunstje aanleren... maar start vooral met loslaten (van verwachtingen, prestaties en ideeën) en laten zijn wie je werkelijk bent.

Notities

A series of 11 horizontal dotted lines for taking notes.

Presenteren

Presenteren komt van het Latijnse werkwoord ‘presentare’, dat letterlijk ‘aanwezig maken’ betekent.

Maak jezelf aanwezig, wie zichzelf durft te zijn en zichzelf laat zien, maakt simpelweg indruk.

Non verbale communicatie

Zonder woorden wordt veel meer gezegd dan je denkt. Het overgrote deel van de communicatie wordt bepaald door je lichaamstaal: de taal van je houding en beweging. Uit onderzoek blijkt dat lichaamstaal voor 90% de communicatie bepaalt!

Je leert in deze basistraining je lichaamsgerichte vaardigheden te ontwikkelen.

Hierdoor kun je leren de ongesproken boodschap achter je presentatie over te brengen maar ook te interpreteren.

De cirkel rond

Binnen de basistrainingen werk ik vanuit de methode ‘De cirkel rond’. In dit boekje leg ik stapsgewijs uit hoe deze cirkel werkt. Deze cirkel bestaat uit 7 stappen.

Elke stap brengt je iets dichterbij jezelf en daarom steeds dichterbij een authentieke eigen presentatie.

'De cirkel rond'



Stap 1: Wees aanwezig

Het aanwezig zijn vind ik het belangrijkste aspect van een goede presentatie. Met aanwezig zijn bedoel ik: Heb aandacht voor het hier en nu! Voel dat je staat. Het heden is nu! Kijk waar je bent, ervaar wat je doet! Als je werkelijk in het heden kunt zijn heb je geen gedachtes en kun je echt beleven. Wanneer jij beleeft kun je, je publiek raken en inspireren!

Dit aanwezig zijn is een kunst en heeft oefening nodig. Probeer het maar. Hoe meer je bewust gaat worden hoe makkelijker het gaat. Vanuit deze basis is het namelijk veel makkelijker om contact te maken met je publiek.

Ik zie heel vaak (bij amateurs en professionals) dat dit de meest lastige techniek is. Er zijn veel zangers die zich laten afleiden door gedachtes of beelden van buitenaf.

- *Denk hierbij aan reacties vanuit het publiek, iemand die gaapt, de meeste zangers die ik spreek oordelen direct over hun eigen presentatie. "Oe jee, zing ik wel goed?" "Is het wel sprankelend genoeg?" of "Ben ik iets vergeten te vertellen?" Wat er eigenlijk gebeurt is dat je het moment verliest, je gaat op in je eigen gedachte/flitsen.*
- *Ook zie ik vaak dat, wanneer de eerste spanning eraf is, de aandacht van de zanger verslapt. Er wordt in sommige gevallen zelfs nagedacht over wat er straks nog allemaal moet gebeuren. "Ohh zo komt het lastige gedeelte van dit nummer, ik hoop dat ik die toon zal halen!"*

Gebeurt dit bij jou ook? Dan verlies jij ook het moment.



Als jij voelt dat je in het moment bent, *aanwezig bent*, dan kun je iets extra's leren. Je mag lijnen uit gaan leggen, alsof je een hengel uitgooit. Deze lijnen kun je leggen tussen jou en je publiek maar ook tussen jou en je medezangers/muzikanten. Wanneer je dit leert gaat alles kloppen. Er ontstaat een energie waarbij jij, je publiek kunt boeien.

Een stapje verder....jij gaat ook zien of zelfs voelen hoe je publiek reageert. Je kunt dus makkelijker in gaan spelen. Zonder je gedachtes hierbij de vrije loop te laten! Al vaak genoeg heb ik mensen gezien die een lezing gaven of prachtig zongen.... maar die mijn aandacht niet wisten vast te houden.

Ik weet zeker dat jij dit ergens ook weleens hebt ervaren. Ga in je gedachte eens terug naar deze presentatie. Was deze persoon aandachtig? Werden er lijnen gelegd? In de meeste gevallen niet.

Het aanwezig zijn in het nu kost oefening. Maar iedereen kan het leren.

Oefening: Voordat je presentatie gaat starten is het van belang dat jij de tijd neemt om letterlijk stil te staan. 5 seconden is al genoeg. Voel je voeten op de grond, kijk rond door de ruimte, heb aandacht voor jezelf in de omgeving.

Stap 2: Beweeg functioneel

Hier spreek ik over de beweging in je lichaam (armen, benen, hoofd, knieën enzovoort).

Ik zie vaak dat sprekers/zangers 'het idee' hebben dat ze 'iets' moeten doen. Het gevolg is dat iemand zijn armen beweegt die niet passen bij het verhaal of benen beweegt die niet nodig zijn en hierdoor onnodig energie kosten (stap, tik pas, of wiegen van ene been op andere been).



Er zijn ook mensen die niet specifiek het idee hebben dat ze iets moeten doen.... maar die wel iets doen zonder dat ze dat echt doorhebben.

De gemeenschappelijke deler van mensen die denken dat ze iets moeten doen en mensen die onnadenkend iets doen is dat de beweging (vaak een repeterende beweging/herhaling van een beweging) in de meeste gevallen uit een onzekerheid voortkomt.

Je kunt leren om de bewegingen functioneel te maken. Ook dit heeft tijd nodig. Als je goed hebt gelezen gaat het dus iets verder dan alleen een oplossing met een tip of trick. Het is een verandering van je state of mind. **Je mag er namelijk zijn! En daarvoor hoeft je eigenlijk niets te doen.**

Wat doet het 'niet functioneel' bewegen met het publiek?

Dat er iets niet in evenwicht is, is voor het meeste publiek voelbaar. Het publiek weet in veel gevallen niet precies waarom....maar op de 1 of andere manier voelen ze zich wat ongemakkelijk (soms zelfs plaatsvervangende schaamte).

Het is de onzekerheid die zich toch door het lichaam tot uiting brengt. Dat is eigenlijk helemaal niet gek, want je lichaam kan niets verbloemen.

Hoe moet het dan wel?

Het functionele bewegen kun je leren op de volgende manieren:

- Zorg eerst dat je aanwezig bent.
- Richt je op je state of mind, jij mag er zijn (hier hoeft je niets extra's voor te doen).
- Fixeer eens je bewegingen waar herhaling in zit (dus alles wat je doet op de maat/ritme van de muziek).
- Richt je in beweging nou eens op de melodie in plaats van op het ritme. Kijk nu wat dat doet met je presentatie. Je zult vast meer rust en ontspanning uitstralen.

Let op: Op het moment dat jij moet zingen en dansen tegelijk werkt deze stap anders! Ook als jij tot doel hebt om je publiek te laten dansen, springen of wiegen dan moet jij uiteraard het voortouw nemen (dus ook op die manier bewegen). Dan is springen, of wiegen in de maat ineens wel goed... Ja inderdaad! Het heeft dan weer een functie.

Stap 3: Doelgericht

Weet waar je staat (aandacht), hoe jij je lichaam beweegt (functioneel) en waar je naartoe gaat/kijkt (doelgericht).

Stap 3 bestaat uit 2 onderdelen. Doelgericht lopen en doelgericht kijken (zien). Doelgericht over het podium lopen is een essentieel punt. Er wordt door heel veel zangers en sprekers over het podium gezwalkt. “Beetje hier beetje daar.” “Ik heb de meesten wel aangekeken” hoor ik regelmatig. Wat daarbij vergeten wordt is dat dit een rommelige uitwerking heeft op de presentatie. Je zult versteld staan hoevaak dit voorkomt. Ik heb tijdens mijn loopbaan moeten zoeken naar wat er precies ‘mis’ was met beetje hier, beetje daar. Professionele zangers, top-verkopers, ik kon er de vinger niet op leggen....wat was hier niet in evenwicht? Na observatie naar de meest subtiele bewegingen viel voor mij het kwartje.

Bij het doelloos rondlopen gebeuren er ongewild een aantal ‘subtiele dingen’ in je lichaam: Hier omschreven lijken ze groot maar in levende lijve vallen de kleine dingen niet zo snel op! Over het algemeen oogt de presentatie slapjes en voelt het een beetje vermoeid om naar te kijken.

- armen verliezen hun energie – hangen/bungelen
- ogen staren in plaats van kijken
- hoofd plaatsing is niet energiek
- schouders staan non actief
- als je eenmaal ergens staat is men lang aan het schuifelen. Al met al niet bevordelijk voor een goede presentatie.



Ik adviseer: Bepaal vooraf een aantal plaatsen op het podium, of in gevallen waarin je het niet zelf kunt bepalen: weet waar je naartoe gaat!

Je gaat dan doelgericht bewegen! Automatisch gebeuren er dingen in je lichaam:

- Armen bewegen sterker mee.
- Je gaat kijken naar de plek waar je naartoe wil. Dit geeft een meer open indruk, ogen kijken in plaats van staren.
- Je hoofd gaat automatisch rechtop.
- Schouders staan meer rechtop door plaatsing van je hoofd en beweging van de armen.
- Als je bij je doel bent aangekomen dan sta je directer.
- Tevens loop je een fractie sneller.

Wat een grote verandering zal dit teweeg brengen! Alleen maar door een doel te stellen. Dit zal je presentatie al een goede boost geven.

Oefening:

Probeer het maar eens uit. Loop rond door de kamer zonder doel. Voel eens wat dat doet met je lichaam. Wat ervaar je? Wat valt je op? Kijk nu eens naar een doel en loop daar dan naartoe, doe dit een aantal keer. Zoek een ander doel en ga weer lopen. Wat ervaar je? Wat is het verschil? Ik denk dat je de hierboven benoemde punten ook zelf gaat voelen.

Doelgericht leren kijken is het volgende punt

Ik merk dat ogen heel veel kunnen bewegen. Zo subtiel werkt het dus! De ogen lijken te zoeken. Ik moet je zeggen dat dit echt heel veel voorkomt.

Stap 1: Kijk en richt jezelf tot waar je naar kijkt. Heb aandacht voor datgene of diegene naar wie je kijkt.

Stap 2: Maak het kijken natuurlijk door niet na elke zin naar een ander te kijken, zoek contact! Wanneer je gewoon praat, aan een tafel vol mensen dan kijk je mensen aan, je maakt contact en richt je blik op een aantal mensen. Je ogen bewegen voornamelijk mee op dat wat je zegt.

Wanneer er gezongen wordt gaan mensen ineens anders kijken. Zoals ik al noemde ik zie vaak dat ze na elke zin een ander aankijken (dit komt heel vaak voor!).

Op deze manier wordt het kijken ook weer een 'onzekerheid'. Na een zin zit een stilte. Deze stilte wordt benut om uit contact te gaan....JAMMER!

In stilte zit juist de kans om contact te maken of vast te houden. Je presentatie zal wat spannender worden en meer diepgang krijgen. Probeer het maar eens uit. Gewoon het contact vasthouden. Na een zin niet wegkijken maar vasthouden. Wees je maar eens bewust van wat je doet.

Misschien kom je erachter dat je dit zelf eigenlijk ook doet. Oefening baart kunst zou ik zeggen. Bewust zijn en neem de tijd om te oefenen.

Als je het eenmaal doorhebt zal het ook veel natuurlijker voelen!

Stap 4: Deel je verhaal

Wanneer ik deze tip aanhaal krijg ik de meeste weerstand. “Natuurlijk! Daar draait het toch om?” “Dat doe ik toch ook!” “Ik weet wel waar het over gaat hoor.” Ik heb gemerkt dat hier in veel gevallen een misvatting insluipt. Een verhaal wordt misschien wel verteld! Maar je verhaal ‘delen’ is een hele stap verder.



Hier zijn 2 dingen van groot belang:

1. Wat is je verhaal?
2. De kunst van het delen.

1. Het eerste punt wat half wordt begrepen kom ik vooral bij zangers (solisten en koren) veel tegen. Er wordt in veel gevallen wel nagedacht over: Wat zing ik nou eigenlijk? Waar gaat dit verhaal over? Heel goed natuurlijk. Maar toch mis ik een essentieel stuk:

Het Missende stuk: Wat doet dit verhaal met mij?

Kun jij je verbinden met dit verhaal? Heb je dit ooit eens ervaren? Hoe was dit voor jou? Er komt dan een heel groot stuk ‘eigen’ beleving bij, vanuit deze beleving kun je raken!

Oefening:

Zing het lied op 2 manieren, eerst zomaar, zonder beelden, zonder eigen verhaal. Alleen met de focus op hoe je zingt.

Zing het nu eens vanuit jouw verhaal en let alleen op wat je zingt.

Voel het verschil! Wees bewust van alles in je....hoe voelt je lichaam? Wat is je gevoel? Ervaar nu het verschil!

De kunst van het delen. Dit is zeker een kunst. Delen is voor mij geven en ontvangen. Stel je zo open mogelijk op. Maak daadwerkelijk contact, leg een lijn tussen jou en de ontvanger. Voel en heb aandacht richting je publiek. Kijk wat je verhaal doet met de ander. Zo word jij naast het zijn van een gever, ook een ontvanger. Als je dit kunt bewerkstelligen tijdens een optreden dan ben je aan het delen. Ik weet dat het publiek meer geboeid zal zijn.

Stap 5: Durven/Doen

Dit mag zeker niet ontbreken in een presentatie. Ik zie veel te veel mensen die tegen barrières aanlopen. “Oeh dat durf ik niet hoor” of “Jee, wat zullen ze wel niet van me denken?” Jammer! Je richt je dan net op het verkeerde.

Wanneer jij hebt gekozen om hier te staan mag je er ook zijn. Ik zie van een afstand bij wijze van spreken al dat er gedacht wordt. Mensen zijn in gedachten veel aan het oordelen (tijdens presentaties voornamelijk over zichzelf). “Was dit wel duidelijk?” “Doe ik het wel goed?” En je merkt dat de ene negatieve gedachte, de andere negatieve gedachte opvolgt. Signaleer je gedachte en verbind hier verder geen nieuwe gedachten aan. Laat ze komen en weer gaan. Richt je op DOEN, op het NU en DURF gewoon jezelf te zijn.

Oefening:

Als je gaat starten met je presentatie. Neem eens letterlijk en heel bewust een stap naar voren.



Stap 6: Eigenheid

Wie ben je? Wat wil je vertellen? Het is belangrijk om bij jezelf te blijven. Of je in een groep zingt of alleen, of je muziek maakt of een spreker bent, het brengen van je eigen verhaal zal indruk maken (lees stap 4).

De tijd van nu is veelal gebaseerd op oordeel en vergelijking. Op presteren en doelen behalen. Hierdoor zijn veel mensen geneigd hun presentatie netzo mooi te maken als hun baas of als Shakira of Waylon. Ik zie zoveel mensen binnenkomen die net als hun idool willen zingen/bewegen. Soms zit het zo ingebakken dat ze ook denken dat dit hun eigen klank of houding is.

Oefening:

Kijk naar je eigen bestaan. Kijk jij weleens naar anderen? Merk je dat jij jezelf soms minder vindt dan een ander? En kijk nog eens verder, als een adelaar, zwevend boven jezelf, naar je eigen handelen....zie jij jezelf ook weleens 'beter zijn' dan een ander? Als je durft te kijken naar je eigen handelen ben je al een heel stuk verder! Het is namelijk de bedoeling dat jij leert iedereen te laten zijn zoals die is. Laat je oordelen los, over een ander maar ook over jezelf! Want als jij beweegt en zingt als Waylon dan heb jij onbewust afstand gedaan van je eigenheid. Jammer want jouw eigenheid, jouw eigen klank en jouw houding is precies goed zoals het is! Je zult merken dat je eigen klank niet altijd even helder is, een emotie in je klank geeft weer wie je bent. Laat kraakjes er dus even zijn. Achter deze kraakjes zit jouw authentieke stem.

Wanneer jij je oordelen los kunt laten kom je steeds dichterbij je eigenheid. Je vergelijkt jezelf niet meer met een ander. Deze stap is belangrijk, niet alleen in je presentatie maar ook in je leven.



Stap 7: Versterk je verhaal

Het versterken van je verhaal heeft verschillende stappen.

Luister eens naar je verhaal! Veel mensen horen zichzelf alleen. Horen met oordeel! Er komt zo een extra spanning. Leer eens te luisteren naar het verhaal achter je stem! Versterk je verhaal door de klanken te gaan onderzoeken. Op welke manieren kun je een oh zingen? Heel groot, heel klein, lang, kort, je kunt hierbij je verhaal meer kracht bijzetten. Het lied is dan een uiting van je eigen gevoel in plaats van een kopie van de originele versie. Maak bijvoorbeeld eens gebruik van meer/minder volume, ook op plaatsen waar je publiek het niet zou verwachten. En maak bepaalde woorden eens wat belangrijker door bijvoorbeeld juist dat woord langer aan te houden of juist korter te maken. Leer hiermee te spelen, durf te onderzoeken.

Het versterken van je verhaal kan ook door je lichaam in te zetten. Ga eens op onderzoek uit! Wat doet het met je verhaal als je meer dynamiek of juist meer rust brengt in je houding! Wat versterkt je verhaal?

Belangrijk aan deze punten is dat je nu mag onderzoeken en uitproberen. Bij onderzoek mag je fouten maken, juist dan kun je ervaren en leren waar je krachten liggen! Je voelt letterlijk hoe jij je verhaal kunt versterken door eerst te onderzoeken. Geef jezelf de ruimte!



*Inspiratie bronnen: Mindfulness based on cognitive therapy, holistisch stem-
therapie Terra Voice, Leven in dans Charlotte Querido, Handboek presentaties
geven Brian Tracy, De kracht van het NU Eckhart Tolle*

Tessa Kortenbach is een enthousiaste en gedreven mindfulness, dans en stemtherapeut. Ze heeft zich gespecialiseerd in de combinatie van dans en stem. Hoe werken deze twee facetten samen en hoe kan het elkaar versterken?

Naast het werken in haar eigen therapiepraktijk geeft ze trainingen en masterclasses aan zangers, sprekers en vocalgroups.

In opdracht van verschillende organisaties waaronder: de Nederlandse reisopera, het Conservatorium te Enschede en het Orkest van het Oosten ontwikkelt ze diverse lesmethodes, lesmodules en lesdagen gericht op de combinatie van dans en stem.

Naast therapeutisch en docerend werk zingt ze zelf als lichtzangeres voor dementerenden en mensen in hun laatste levensfase, schrijft en speelt ze muzikale kindervoorstellingen en reist ze Nederland en Duitsland rond als zangeres bij de Zingende obers.

