
Met zo min mogelijk lucht een heleboel herrie maken!

Spreeken in het openbaar en zingen verschillen minder van elkaar dan je denkt. Het is allebei niet moeilijk. Mensen laten zich tegenhouden door de gedachte dat ze iets niet kunnen. Zangers hebben nachtmerries van audities, sprekers in het openbaar zijn als de dood voor een kritisch publiek en patiënten met een longaandoening zijn te voorzichtig door het vooruitzicht van gebrek aan lucht. Een gemeenschappelijke factor hier is angst. Reken daarmee af, leer ademhalingstechnieken en hoor eens waartoe je in staat bent!

DOOR: MICHELLE SCHERPENBORG

Harjo Pasveer is een man met een aanstekelijk enthousiasme en een opmerkelijke carrière. Angst om het niet goed te doen? Daar heeft hij geen last van. Gebaande paden volgt hij ook niet. Harjo koos voor een muzikale carrière en begon zijn loopbaan als pop-jazzdrummer. Later schakelde hij over naar zang. Als freelancer werkte hij met beroemdheden als Caro Emerald, Roel van Velsen en Frans Bauer, hij begeleidde finalisten van Idols en The Voice of Holland en hij werkte mee aan tv-programma's zoals De Wereld Draait Door. Daarnaast is hij als zangtechniek-docent verbonden aan de Conservatoria van Rotterdam en Utrecht. En dan werkt hij ook nog samen met KNO-artsen en logopedisten. Op 22 maart gaf hij een workshop Zang tijdens 'Veel gezichten van neurosarcoïdose', een bijeenkomst voor neurosarcoïdosepatiënten in het Akoesticum te Ede. Een opmerkelijk CV? Helemaal niet.

Het één vloeit gewoon logisch voort uit het ander. Bovendien vindt Harjo het leuk om te doen.



Foto 1. Harjo Pasveer, zangtechniek-docent.



Michelle Scherpenborg is freelance tekstschrijver en (web-)redacteur met een brede belangstelling. Ze doet interviews en schrijft artikelen over de meest uiteenlopende onderwerpen, waaronder IT, paarden, en medische bh's. Van 2010 tot 2012 was ze redacteur voor het paardenmagazine 'Bit'. Haar affiniteit met de zorg komt vanuit de Oefentherapie Cesar, een opleiding die ze van 1992 tot 1995 in Den Dolder volgde. In opdracht van IT-dienstverlener SYSQA schreef ze over de ontwikkeling van de 'ild care activiteitenmonitor app', een applicatie die continuumeting bij interstitiële longaandoeningen mogelijk maakt. Volgens Michelle gaat het niet alleen om wat je doet, maar vooral om waarom je iets doet. De drijfveren van de mensen die ze spreekt staan in haar artikelen daarom centraal. email: m.scherpenborg@noordgrens.nl.

Het gaat niet om vechten, het gaat erom dat je doet wat je leuk vindt

Zes jaar deed hij over de in principe vierjarige MAVO-opleiding. "Ik bleek dyslexie te hebben. Dat klinkt als een nadeel, maar voor mij is het is altijd een voordeel geweest. Ik moest hierdoor een andere weg vinden om mijn doel te bereiken. Het dwong het me mijn eigen methode te ontwikkelen en toen ik die eenmaal gevonden had, dacht bij mezelf: als ik het kan, dan kan een ander het ook." De keus voor muziek voerde Harjo naar het Conservatorium. "Auditie doen is zenuwslopend," weet Harjo. "Het wordt allemaal veel te spannend gemaakt. En je gaat heel gemakkelijk in dat sfeertje mee. Ik herinner me nog dat een zangpedagoge tegen mij zei: 'Och schatje, wat enig hoe jij je door die materie heen vecht.' Maar het gaat helemaal niet om vechten. Je gaat zingen omdat je het leuk vindt!"

Jonge kerel met een longcapaciteit van een man van zeventig

Harjo wist zijn plezier in zingen te behouden. Hij werd zangtechniek-docent aan het Rotterdams Conservatorium en de Hogeschool voor de Kunsten te Utrecht. "Voor mijn aanstelling aan het Conservatorium moest ik een medische test ondergaan. In principe was dit een formaliteitenkwestie, maar tijdens die test kwam aan het licht dat ik de longcapaciteit heb van een man van zeventig. Ik bleek COPD-patiënt, maar had hier nog nooit iets van gemerkt. Muziek maken is met zo min mogelijk inspanning zo veel mogelijk herrie maken.

Omdat ik dat doe, kom ik mijn beperking domweg niet tegen." Hier legt Harjo de link naar logopedisten, KNO-artsen en de ild care foundation. "Door ademhalings- en zangtechnieken kun je met minder inspanning meer herrie maken. Longpatiënten hebben hier profijt van. Maar vaak zit er ook angst in de weg. Dáár moet je de koevoet in krijgen."

Angst doet gekke dingen met je ademhaling

Intussen is Harjo in de zaal in het Akoesticum in Ede aangekomen om zijn workshop te beginnen. Het publiek zit hem afwachting aan te kijken. Harjo is niet onder de indruk, sterker nog, na een korte introductie draait hij de rollen gewoon om: "Ik ga iemand aanwijzen die zometeen solo een liedje mag zingen voor de hele zaal. Vertel me eens wat je nu voelt?" wil hij weten. De reactie laat niet lang op zich wachten: "Een knoop in m'n maag," roept iemand. "Een droge keel," roept een ander. "Ik kruip in elkaar," constateert een derde toehoorder. "En ga er nu eens bij zitten alsof je de directeur bent?" stelt Harjo voor. Gelach in het publiek. "Ik zit stoer rechtop," zegt iemand. "Nee, juist nonchalant onderuit gezakt," merkt een ander. "Maar wat is het verschil met daarnet?" wil Harjo weten. "Ik heb meer ruimte." "Meer lucht!" Dan klinkt ineens wat schuchter vanuit de zaal: "Ik voel me zo wel kwetsbaar." Harjo knikt begrijpend: daar hebben we die angst. Dan wordt de draad weer opgepakt: "Ontspannen buikspieren," klinkt het, "ik kan meer met mijn middenrif." "En je ribben," vult Harjo aan. "Herken je het beeld? Iemand met z'n dikke buik op tafel, het borstbeen

ingezakt en de ribben in elkaar? Zingen is het tegenovergestelde, zingen is grootheidswaan. Ga maar eens een beetje rechtop zitten, druk je vingertoppen op borsthoogte tegen elkaar en maak de achterkant van je nek eens lang. Wat voel je nu?” In de zaal gaan de mensen verzitten om gehoor te geven aan Harjo’s opdracht. “Juist, je ribben!” bevestigt Harjo de ontdekking bij zijn publiek. Angst geeft een fysieke reactie. Deze reactie moet je leren herkennen. “Wat gebeurt er als je iets moet doen waar je bang voor bent, zoals een liedje zingen voor publiek of spreken in het openbaar?” brengt Harjo die reactie in kaart: “Om je borstkas zitten ribben, maar voor je maagstreek zit geen bot. Dus als ik bang ben of me bedreigd voel, dan kruip ik in elkaar om mijn buik te beschermen. Je mond is een open verbinding van buiten naar binnen. Ook die wil je afschermen, dus daar doe je een hand voor. Doe de beweging maar eens na. Wat gebeurt er, wat voel je nu?”

In de zaal herkent het publiek precies wat hij bedoelt. “Je lichaam heeft nog meer beschermingsmechanismen die in werking treden,” vervolgt Harjo de ontdekkingsreis door eigen lijf. “Je valse stembanden zijn actief als je een hoestbeweging maakt, om rotzooi uit je luchtpijp weg te blazen. Je slikmechanisme heeft een klepje dat ervoor zorgt dat er geen brokstukken voedsel in je longen terecht komen. En dan kun je ook je kaak nog spannen om je mond gesloten te houden. Dit zijn allemaal beschermingsmechanismen. En wat doe je nou als je gespannen bent, bijvoorbeeld vlak voor een auditie? Precies, je gaat in de verdediging. Je kruipt in je schulp.”

U bent belangrijker dan uw burens

Wil je vrijuit kunnen zingen of spreken, dan moet je lichaam je zo min mogelijk in de weg zitten. Dan moet je af van beschermingsmechanismen die de kop op steken op het moment dat je ze niet nodig hebt. Je moet uit je schulp kruipen en je overmatige focus op je



Foto 2. “Je moet uit je schulp kruipen en een overmatige focus op prestaties en de mensen eromheen loslaten. U bent de directeur, u bent veel belangrijker dan uw burens.”

prestatie en de mensen om je heen loslaten. “U bent de directeur, u bent veel belangrijker dan uw burens. Sorry!” probeert Harjo zijn toehoorders te overtuigen.

Een korte aarzeling is voelbaar in de zaal, veel mensen hebben juist geleerd respect te hebben voor hun medemens. Maar Harjo weet het zó onbevangen neer te zetten dat de zaal al gauw haar schroom overwint en wat breder op de stoel gaat zitten. “Zingen of spreken in het openbaar is niet alleen vertrouwen hebben in jezelf ongeacht wat een ander van je vindt, er komt ook een beetje techniek bij kijken,” gaat Harjo verder. “Het eigenaardige aan zingen is dat je toon produceert, maar dat je je stem niet voelt. Alle activiteit aan zingen is geautomatiseerd, toonhoogte stel je niet rationeel vast. Als ik vraag: kunt u eens 440 trillingen per seconde zingen?, dan kunt u dit waarschijnlijk niet. Maar als ik vraag: kunt u een melodietje nazingen?, dan lukt dit altijd. ‘In de gloria, in de gloria’ is nooit een probleem. De kunst van zingen, maar ook van spreken in het openbaar, is dat je grip krijgt op het automatische processen in je lichaam.” Als het om grip gaat, heb je voor spreken of zingen allereerst een goede ademhaling nodig. “Die zit laag,” benadrukt Harjo. “Om dit te bewerkstelligen moet je

luchtdruk organiseren onder je stembanden. Zet maar eens je vingers in het midden van je buik, vlak onder het borstbeen. Doe eens alsof er iemand met je fiets vandoor gaat, en roep eens keihard: 'Hee!!'. Voel je wat er gebeurt? Als je uitademt, dan gaat normaliter je middenrif omhoog. Maar nu krijg je een tegenreactie; je middenrif gaat omlaag en je vingers worden weggedrukt." "Hou je mond en je kaak ontspannen, en ga eens onderuitgezakt zitten, met de armen over elkaar," gaat Harjo naadloos in de volgende oefening over. "Kijk dom, vergeet even dat je intelligent bent. Je hebt de perceptie van een goudvis. Maak dan eens een gaap-beweging en adem in. Je gáápt dus als het ware in. Dan voel je als het goed is de expansie van je middenrif aan de voorkant." Harjo kijkt de zaal in om te zien of hij begrepen wordt. "Ik zie mensen kijken alsof ze het interessant vinden," moppert hij quasi, "maar zangers hebben geen hersens. Hoe holler de vaten, hoe harder de klank. Ik wil nou juist dat u dom kijkt. Ik wil desinteresse." Het publiek schiet in de lach. "Het middenrif heeft ook een aanhechtingsplek aan de achterkant," gaat Harjo intussen verder. Ga maar eens goed tegen de rugleuning zitten. Blijf dom kijken, en adem in door je ruggengraat in de richting van je billen. Biologisch gezien is het onzin wat ik nu vertel, maar het gaat om de gedachte: adem naar beneden, naar je stoel toe en tel eens achteruit: tien, negen, acht ... tot één. De spanning die je nu voelt, is de basispanning die je nodig hebt als je moet spreken in het openbaar."

Om te illustreren hoe effectief een goede beheersing over je ademhaling is, houdt Harjo zijn basispanning vast en zingt een toon luid en lang achter elkaar. "En ik heb de longcapaciteit van een man van zeventig," herinnert hij iedereen. "Je moet niet heel veel inademen omdat je bang bent voor lucht tekort, maar liever een beetje en die toestand moet je bewaren. Omdat ik mijn stembanden sluit, heb ik veel minder lucht nodig. Kijk, als ik bij het raam ga staan en ik zing, dan zie je geen condens. Maar

als ik uitadem zonder steun, dan zie je die wel," maakt hij aanschouwelijk.

"Houd nu eens je handen voor je mond als een toeter, alsof je naar de overkant wilt roepen, en zeg eens: 'Eén, twee, drie, vier, vijf'. Door die toeter hoor je jezelf beter in de ruimte in plaats van dat de natuurlijke verbinding van je mond naar het oor binnenlangs resoneert. Stel je nu eens voor dat je vijftig Chinezen moet lesgeven zonder microfoon. Dan moeten je middenrif, je stem en de ruimte achterin de mond samenwerken. Adem maar eens in door je mond, en voel waar de koude lucht binnenstroomt. Dat is die ruimte achterin je mond, dat is je snurkplek. Dáár zit je geluid. Laat je middenrif, stem en je geluid samenwerken en doe het nog maar eens: handen aan de mond en één, twee, drie, vier, vijf! Doe maar alsof je met je middenrif een pingpongballetje wegschiet. En wat je ook doet, blijf beroemd!"

Je doet het jezelf aan

"Zangers hebben altijd angst voor die ene hoge noot. Kennen jullie dat?" vraagt Harjo. "Zwaai eens met je armen boven je hoofd en doe het geluid van een sirene na." Prompt staat hij als een sirene te loeien in de zaal, tot grote hilariteit van zijn publiek. Schoorvoetend doen de mensen hem na. "Wat hieraan ontbreekt, is hysterie," constateert Harjo nuchter. "Zwaai nu eens met twee armen tegelijk boven je hoofd, doe een alarm na en doe ook nog eens alsof je enorm naar de wc moet," moedigt hij de mensen aan. De zaal begint een beetje los te komen. "Mooi! En zet nu twee handen aan je mond, en zeg eens heel hard: "BA BA BA BA BA BA BA!" Het publiek gaat nu overstag en het geluid zwelt aan tot oorverdovend. "Goed zo!" roept Harjo enthousiast. Dan verdeelt hij de groep in tweeën: "En nu doen we dit alleen met de dames." De vrouwen laten zich niet onbetuigd. "Nu de heren!" jut Harjo de andere helft van de groep een beetje op. Het werkt, de mannen

gaan erop en erover. "Het gaat altijd veel beter als je twee groepen tegen elkaar kunt uitspelen," grinnikt Harjo tevreden.



Foto 3. Harjo Pasveer laat de vrouwen van zich spreken: "Dames, zwaai eens met twee armen tegelijk boven je hoofd, doe een alarm na en doe ook nog eens alsof je enorm naar de wc moet."

Hij heeft het voor elkaar gekregen. Met oorverdovend enthousiasme produceert een zaaltje vol neuro-sarcoidosepatiënten in een uur tijd een muur van geluid. "Je moet roeien met de riemen die je hebt," vat Harjo zijn boodschap kernachtig samen. "De ruimte die je in je longen hebt, die moet je in stand houden. Door je longen goed te gebruiken ruim je ze bovendien lekker op." Daarnaast draait het succes van zingen of spreken in het openbaar om een gezonde portie eigendunk. "Je moet lijden aan groothedswaan, maar je moet niet je best doen," waarschuwt Harjo. "Je moet met minder energie en minder luchtdruk méér herrie maken."

Het zenuwvraagstuk doet er niet meer toe

Na afloop van de workshop verlaten de mensen enthousiast de zaal. "Dankjewel," pakt iemand Harjo terloops bij de arm, "hier kan ik wel wat mee!" Het is een mooi begin, vindt Harjo, maar met één sessie van een krap uurtje ben je er natuurlijk niet. "Deze middag geeft een impressie," schetst hij het doel van zijn komst. "Dit

was een flitslezing. Het geeft je een idee over de angst waarmee je jezelf in de weg zit. Als je voor een uitverkocht Ahoy moet presteren, dan gaat daar veel geld mee gemoeid. Dan voel je druk. Dan moet je op een positieve manier ijdel zijn en snappen wat er zo leuk is aan jezelf. Het hele zenuwvraagstuk doet er dan niet meer toe."

"Bij ziekte focus je enorm op jezelf en de mogelijkheden die je hebt, en die mogelijkerwijs beperkter worden," begrijpt Harjo. "Maar met overfocus problematiseer je jezelf. Roei met de riemen die je hebt, al is het maar één riem. Je moet respect hebben voor je eigen mogelijkheden. In een wedstrijd of auditie gaat het om wie de beste is, denken deelnemers vaak. Maar ranking is dodelijk. Tijdens audities kijk ik of de mensen leuk zijn. Wat doet de mens? Wat doet het instrument, de spreekstem, van nature? En wat is zijn of haar droom? Heb je een ziekte, dan moet je je droom wellicht bijstellen. Maar als je alledrie de factoren kunt samenvoegen, dan kom je ergens. Dat is voor mij de succesformule gebleken. Krijg ik leerlingen die alledrie de factoren op orde hebben, dan kan ik achterover leunen en applaudiseren, want de rest gaat vanzelf. Als je jezelf conflicteert, als je gaat ploeteren, dan gaat het 'm niet worden. De gedachte heerst dat je als artiest op je 19e binnen moet zijn, maar vanaf je 30e wordt het leuker."



Foto 4. Met aanstekelijk enthousiasme weet Harjo Pasveer een hele zaal vol mensen onbevungen aan het adembalen te krijgen.

“Op zo’n dag als vandaag ben ik geen partij,” besluit Harjo. “Ik ben geen longarts, ik heb geen opleiding gehad. Maar we hebben het wel over hetzelfde probleem. Als zangtechniek-docent ben ik eigenaardig genoeg niet geïnteresseerd in zangtechniek, maar in de mens en het verhaal. Zangtechniek is slechts een middel om een probleem op te lossen, het is niet de weg naar succes. Die paar zangers die daadwerkelijk succesvol zijn, hebben vaak gewoon een ambacht geleerd. Zo’n 60% van de mensen loopt rond met een litteken, omdat je wordt beoordeeld op het gebied waar je passie ligt. Het grootste struikelblok is angst, daar moet je de koevoet in krijgen. Kun je je angstgevoel van je af schudden, dan krijg je geluid en energie.”

Voor de praktijk

Ademen lijkt vanzelfsprekend. Maar als je een longaandoening krijgt, merk je pas hoeveel moeite ademhalen kan kosten en vooral dat dit veel energie kan vergen. Het voeren van een (telefoon-) gesprek kan al te veel zijn. Benaauwdheid maakt angstig en dat zorgt er vaak voor dat degene die het betreft in elkaar gaat zitten. De ruimte die er in de longen nog is om te ademen wordt daardoor nog meer beperkt. Het letterlijk openstellen, de juiste houding aannemen en gebruik maken van ademhalingstechnieken die relatief weinig energie kosten, kunnen een bijdrage leveren aan het welbevinden en letterlijk wat meer ruimte voor lucht in de longen bieden. Bij mensen met ernstige chronische longaandoeningen - zoals vormen van longfibrose, maar ook sarcoidose met longbetrokkenheid - zouden baat kunnen hebben bij een aanvullende begeleiding naast de gebruikelijke maatregelen zoals geneesmiddelen. Kijken naar wat je wel kan is enorm stimulerend in tegenstelling tot concentreren op wat je allemaal hebt moeten inleveren.

Bij elkaar komen ...
is het begin.
Met elkaar doorgaan
is vooruitgang.
Samenwerken
is succes.

NPN DRUKKERS
www.npndrukkers.nl



The advertisement features a blue and orange color scheme. At the top, there is a stylized orange logo of a person with arms raised, followed by the text "GoOrange" in blue and orange. Below this, the phrase "Sharing knowledge" is written in a large, white, serif font. In the background, there is a silhouette of three people standing and talking. At the bottom, there is a white box with the text "Join us at www.idoctor.net". Below this box, the "iDoctor" logo is shown, consisting of a stylized 'i' and the word "Doctor" in a bold, sans-serif font, followed by the tagline "The network for medical professionals".

GoOrange
Sharing knowledge

Created by colleagues
to save time through
knowledge sharing.

Join us at www.idoctor.net

iDoctor The network for medical professionals