

Yoga voor (pre)professionele Zangers

Hoe beter je in je vel zit, hoe beter je zingt!

In de reeks workshops Yoga voor Zangers gaan we op zoek welke tools uit yoga de zanger zowel fysiek als mentaal kunnen ondersteunen bij het zingen. We zoeken naar een mooie balans tussen ontspannen zijn, maar toch actief. Zingen doen we in deze workshops niet, maar we gaan er wel alles aan doen om het zingen makkelijker te maken.

Formule

Op de volgende pagina staat een overzicht met welke workshops er allemaal mogelijk zijn.

De deelnemers moeten altijd de "introductie en basics" workshop gevolgd hebben alvorens ander workshops te volgen.

Verder kan je naar believen een programma samenstellen.

Elke workshop duurt 3u (met een korte pauze). Het maximum aantal deelnemers is 8, zodat er aan iedereen genoeg aandacht gegeven kan worden.

Doelpubliek

De workshops zijn bedoeld voor (pre)professionele zangers, maar je hoeft zeker geen expert in yoga te zijn.

Taal: Nederlands / Engels

Logistiek

Een open, rustige, lichte, warme ruimte van minimum 100 m².

Deelnemers nemen zelf een yoga-matje mee, twee dekentjes of grote handdoeken, een notitieboekje en water.

Ze dragen kleding waarin ze makkelijk kunnen bewegen.

Prijs

Neem gerust contact op om de prijs te bespreken.

Info en boekingen: info@takeabreath.art

1. Introductie en basics

In de eerste workshop bekijken we hoe yoga je kan voorbereiden op het zingen en waar je als zanger best op let bij het beoefenen van yoga.

Zijn er pranayama-oefeningen die de ademsteun bevorderen? Zijn chaturanga's een goed idee als opwarming? Welke yoga-houdingen helpen om spanning in tong en kaak tegen te gaan? Hoe kan ik mijn concentratie aanscherpen? ...

Jouw ideale opwarming

Voor je gaat zingen, is het altijd een goed idee je lichaam en je geest voor te bereiden. Yoga kan ons daarbij helpen. Is het voor jou belangrijk om actief te worden of eerder om rust te vinden? Welke onderdelen wil je deel laten uitmaken van je opwarming? Buikspieroefeningen, ademhalingsoefeningen, ademsteun wakker maken, meer ontspanning in kaak, tong, schouders, meditatie, ...? We gaan samen op zoek naar wat voor jou werkt en wat niet.

De tong

De tong is cruciaal voor dictie en resonantie. Hoe beter de tong en alles wat eraan vast hangt, functioneert (balans tussen ontspanning en activiteit), hoe beter je dus ook zal zingen. In deze workshop gaan we kijken hoe yoga daarbij kan helpen.

Adem 1

Ademhaling is de basis van een goede zangtechniek. In yoga zijn er verschillende pranayama-oefeningen die heel goed zijn voor zangers. Ze kunnen meer flexibiliteit geven aan het middenrif, de tussenribspieren trainen, de bekkenbodem activeren, maar je ook rustiger doen voelen of net energie opwekken, ...

Adem 2

Dit is de vervolg-workshop op Adem 1. We gaan nog dieper op de materie in en gaan aan de slag met andere oefeningen.

Buikspieren

Als zanger willen we graag dat de juiste buikspieren sterk genoeg zijn om onze ademvoering te ondersteunen, maar we willen ook dat ze voldoende flexibel blijven en niet vast worden. Bovendien vermijden we best extra spanning op de hals bij buikspieroefeningen. In yoga vinden we vele mogelijkheden aan oefeningen die aan deze voorwaarden voldoen.

De kaak

Vele zangers vinden het niet evident om de kaakspieren ontspannen te houden bij het zingen. Ook hier kan yoga ons helpen om meer ruimte te geven aan het kaakgewricht.

Meditatie

Over meditatie en de heilzame werking ervan is al veel geschreven, maar wat is het nu eigenlijk? En hoe kan het ons als zanger helpen? Voor meer focus of concentratie? Om rustig te worden? ... We gaan samen op zoek.

Schouders en borst

De spieren van de schoudergordel en borstkas staan in verbinding met de spieren rond het strottenhoofd. Bovendien staat overmatige spanning in dit gebied in verbinding met stress en een zwak adempatroon. Daarom is het als zanger aan te raden de spanning te minimaliseren. Ook hier kan yoga meer ontspanning en openheid genereren.

Bekkenbodem

De bekkenbodem helpt mee voor ademsteun en houding. Ook hier willen we een balans vinden tussen sterke, maar flexibele spieren. Door yoga en adem gaan we op zoek hoe we meer controle over deze spiergroep kunnen krijgen.

Vorbereiden op performance

Hoe kan yoga ons helpen om ons op korte én op lange termijn voor te bereiden op je performance? Iedereen is anders, dus ook hier gaan we kijken wat jij nodig hebt.

Houding

Om onze stem, ademhalingsstelsel en ademsteun zo goed mogelijk te laten werken is een goede houding cruciaal. Welke yogaposes helpen jou om je houding te optimaliseren?

Rug

De ene heeft eerder een holle rug, de andere een kromme. Om onze stem, het ademhalingsstelsel en de ademsteun zo goed mogelijk te laten werken is een goede houding cruciaal.

In de workshop 'Houding' kijken we naar het totaalplaatje. Hier gaan we ons focussen op yoga voor de rug.

Jouw pad

In de yogafilosofie spreken ze wel eens over Dharma, de wezenlijke natuur van iets, jouw plaats in dit universum. In deze workshop gaan we wat dieper in op wat jouw missie in het leven kan zijn. Dat je graag zingt is duidelijk, maar er zijn zoveel opties wat je daar allemaal mee kan doen. Wat past best bij jou?

Plexus solaris

Het gebied rond de zonnevlecht is een gebied waar we vaak spanning ondervinden. Via verschillende yoga-houdingen en ademhalingsoefeningen kunnen we terug flexibiliteit in dit gebied vinden.

Nek en hals

In de nek kruipt veel spanning, die dan weer invloed heeft op de hals en het strottenhoofd, én op vele andere lichaamsdelen. We exploreren yoga-houdingen die de spanning in de nek en de hals kunnen verminderen.

Zelfvertrouwen

Om goed te kunnen functioneren in de wereld en zeker in de zangwereld, is een gezonde portie zelfvertrouwen een must. Het maakt dat je steviger in je schoenen staat, dat je beter zingt, dat je beter zal kunnen omgaan met situaties waar je voor jezelf moet opkomen, ... Yogahoudingen, maar ook ademhalingsoefeningen en meditatie kunnen helpen om je zelfvertrouwen op te krikken.

Cool down

Zingen is te vergelijken met sport. Je warmt je op, je traint, je brengt je performance en ... je rust. Ontspannen en rusten na de inspanning van sport en na je inspanning van het zingen zijn van heel groot belang om gezond te blijven en om je conditie op te bouwen. Yoga is een ideale manier om te recupereren en zeker de rustigere Yin-vormen van yoga.

Omgaan met stress

We ervaren prestatiedruk van onszelf en van anderen. Hoe gaan we daar best mee om? Yoga biedt veel tools om deze druk te kanaliseren. We werken zowel met houdingen, als ademhalingsoefeningen en meditatie.

Vorbereiden op performance

Hoe bereid jij je voor op een concert of een opera? Heb je ritueeljes die misschien de dag ervoor al starten met op tijd te gaan slapen? Doe je bepaalde oefeningen of een meditatie voor je het podium opstapt?

Hoe kan yoga een meerwaarde bieden aan je voorbereiding en je performance optimaliseren? Daarnaast gaan we samen op zoek.

Docent:

Dorine Mortelmans is een ervaren klassieke zangeres (www.dorinemortelmans.com). Ze ontdekte de voordelen van yoga tijdens haar zangopleiding en het vormt sindsdien een fundament voor haar zingen. Tijdens haar vast solistencontract in Duitsland bouwde ze een dagelijkse yogabeoefening uit. Het gaf haar structuur en houvast in deze nieuwe omgeving en zorgde ervoor dat ze zich goed in haar vel voelde. Na dien begon ze terug te freelancen en, naast het zingen, verdiept ze zich steeds verder in de wondere wereld van yoga en ademhaling (Yoga Verdiepingscursus Mind in Motion, Teachers Training Studio Hida, MBSR, Breath is life, The science behind Pranayama, ...). Ze leert steeds meer en meer voordelen kennen. Deze deelt ze graag tijdens privélessen en workshops.

