



Zestien redenen om te zingen bij Orpheus

1. Zingen is goed voor het lichaam
2. Zingen is goed voor de geest
3. Je leert beter ademhalen
4. Je leert beter luisteren
5. Je werkt aan een ontspannen lichaamshouding
6. Muziek produceren doet je anders met muziek omgaan
7. Zingen in een stemgroep geeft gelijkgestemdheid
8. Zingen in een meerstemmige groep geeft harmonieën
9. Samenwerken aan een muziekstuk geeft zelfvertrouwen
10. Zingen in een uitvoering maakt je bewust van presentatie
11. Uitvoeringen versterken jouw zelfvertrouwen in het staan voor een groep
12. Zingen is de goedkoopste vorm van musiceren
13. Orpheus biedt je mogelijkheden om aan je zangkwaliteit te werken
14. Het repertoire van Orpheus is zeer divers waardoor het nooit verveelt
15. De vereniging mannenkoor Orpheus biedt je een sociaal verbond
16. Zingen in verenigingsverband koppelt je los van de waan van de dag

Wist u dat? Wat beseft u zich nog niet en kies een onderwerp hierboven

1. Zingen is goed voor het lichaam

Als je zingt, dan produceer je muziek met jouw eigen stem. Een trilling vanuit jouw stembanden die wordt versterkt door jouw longen en gezichtsholtes.

In de zangkunst komt het neer op het toepassen van zangtechniek. Dat is niet alleen iets voor jouw stembanden. Feitelijk doet je hele lichaam mee en elke spiergebruik daarin is training.

Zingen is het ontdekken van een kunde, die jou stimuleert om meer in contact te komen met jouw lichaam om beter geluid te kunnen voortbrengen.

Zingen is stimulerend en gezond

2. Zingen is goed voor de geest

Als je zingt, dan produceer je muziek met jouw eigen stem. Een trilling vanuit jouw stembanden die wordt versterkt door jouw longen en gezichtsholtes.

De trillingen worden opgepakt door jouw geraamte, waardoor de trillingen jouw hele lichaam zullen bereiken.

Elke toon plant zich op een andere manier voort in jouw lichaam en zal op een andere manier resoneren op jouw lichaamsdelen. Met name jouw endocriene klieren die belangrijk zijn in het sturen van lichaamsprocessen.

Verschillende tonen en intonaties leiden tot verschillende harmonieën en melodieën. De vele muziekstijlen door de eeuwen heen zullen jou dus beïnvloeden, sommige op een niet zo'n fijne manier en andere tillen jou op. Dat leidt tot beter verwerken van je emoties.

Zingen maakt gelukkig

3. Je leert beter ademen

Zingen verleid je tot verbeteren van de zangtechniek. Het grootste deel van die techniek heeft te maken met ademen en controle krijgen over jouw ademhaling. Het goed gebruiken van je middenrif en het conserveren van je adem

Zingen versterkt een natuurlijk betere ademhaling

4. Je leert beter luisteren

Zingen gaat over het produceren van geluid. Daar kan je alleen controle over uitvoeren door ook goed naar jezelf te luisteren. Voor samen zingen moet je ook goed luisteren naar de mensen om je heen. Maak ik wel de goede toon of de goede intonatie. Dan leer je ook luisteren naar jouw buurman en de volgende man.

Bij meerstemmig zingen moet je niet alleen luisteren naar de stemmen die hetzelfde zingen als jij, maar ook naar de stemmen die een andere melodielijn uitzetten. Letten op de harmonieën of de opzettelijke dissonanten.

Als er ook nog muziekinstrumenten bijkomen voor de begeleiding, dan groeit jouw palet van klanken die je moet kunnen onderscheiden. Voeg ritme toe en jouw gehoor ontwikkelt zich nog meer.

Goed zingen gaat gepaard met goed luisteren

5. Je werkt aan een ontspannen lichaamshouding

Zangkwaliteit gaat omhoog bij het toenemen van jouw bewustwording van jouw lichaam. Elke spier is van invloed op het geluid. Dat begint bij de spieren van jouw stembanden, borstkas en middenrif.

Maar daar houdt het niet op. Hoe sta of zit je? Wat gebeurt er als je jouw gewicht wat naar voren, achteren of opzij verplaatst? Wat doe je met je voeten, knieën, heupen, schouders, armen en handen? Welke invloed gaat uit van de stand van jouw hoofd?

Hoe vorm je klinkers en medeklinkers? Wat doet jouw kaak, je lippen?

En waar voel je eigenlijk het effect? Hoeveel moeite moet je er voor doen? Of hoe weinig eigenlijk?

Controle over jouw lichaam leert je de balans tussen spanning en ontspanning

6. Muziek produceren doet je anders met muziek omgaan

Hoe meer jij leert over een muziekstuk, hoe meer je begrip krijgt voor wat er nu nodig is om kwaliteit te bereiken. De volgende stap is om interpretatie van de dirigent op te pakken en om te zetten in daad. Daarna volgt bijna vanzelf jouw inzicht in de bedoeling van de componist.

Zodra je weet wat er nodig is om zangkwaliteit te bereiken, dan ga je automatisch alle gezang die je hoort op meerdere manieren beluisteren, de emotie, de kwaliteit, de band tussen zanger en publiek. En plotseling besef je dat je veel meer waarneemt bij het simpel luisteren naar een liedje.

Zingen ontwikkelt jouw muzikaal gevoel, jouw waardering voor andere musici

7. Zingen in een stemgroep geeft gelijkgestemdheid

Als zanger in een stemgroep geeft je een beeld van de samenstelling. Het stimuleert het bereiken van een éénstemmig effect uit meerdere mensen. Dat vraagt om aanpassingsvermogen. Hé, ik moet wat harder/zachter/langzamer/sneller dan mijn buurman.

Vervolgens komt intonatie en uitbeeldingskracht. Je leert onder leiding en aanwijzing van de dirigent om samen te werken tot één geheel.

Zingen in één stemgroep leert je gelijkgestemdheid

8. Zingen in een meerstemmige groep geeft harmonieën

Als je dan in een stemgroep gelijkgestemdheid hebt bereikt, dan volgt het meerstemmige. Het werken in harmonieën en dis-harmonieën, in samenvallende en tegenstrijdige tempi. Zaken als interferentie.

Dan ontstaat niet alleen meerstemmigheid. Nee, als vanzelf ontdek je dat het totaal meer is dan de som der delen. Dit leidt tot grote ervaring van iets bereiken als groep.

Meerstemmige zang verhoogt je gevoel voor harmonie

9. Samenwerken aan een muziekstuk geeft zelfvertrouwen

Al het voorgaande in overweging genomen is in een koor zingen een complex geheel. Het biedt ook moeilijkheden die overwonnen moeten worden. Het gaat ook vaak fout. Dat is niet erg, want daarvoor repeteer je.

Maar dan gebeurt het een keer. Een bijzonder moeilijk stukje lukt een keer. Je kan er haast niet bij. Je doet het nog eens en het gaat weer goed. De volgende keer gaat het fout, maar je weet precies waarom dat fout ging. Je snapt wat je wil bereiken. Sterker nog je begrijpt de interpretatie van de dirigent.

Dat gebeurt steeds vaker. En, naarmate het gehele koor langer op een muziekstuk oefent, gebeurt het ook steeds breder. Steeds meer medezangers beseffen wat er moet gebeuren dan blijkt dat ook te kunnen. Naarmate je dit vaker meemaakt groeit euforie, zeg maar het geluksgevoel om samen iets bijzonders er van te maken.

Jouw persoonlijke groei en het resultaat van het koor geeft jou zelfvertrouwen

10. Zingen in een uitvoering maakt je bewust van presentatie

Zingen begint met de noten te leren reproduceren. En dan volgt de tekst. Maar dan blijkt dat tekst bedoelingen kent. Emoties oproept. En jij kan die vertaling maken. Met jouw stemkwaliteit, met de uitdrukking van je gezicht met jouw lichaamshouding en de samenwerking met je zangmaten.

Je leert langzamerhand dat jij als persoon bijdraagt in het overbrengen van bedoeling. Je leert presenteren. En dat is leuk, want als je dat kan, dan kan je dus ook andere dingen presenteren. Een gespreksonderwerp op het werk aan jouw collega's brengen. Een toespraak om mensen te bewegen. Meedoen in een anders-dan zingen-toneelactiviteit.

Misschien ook niet voor jou weggelegd. Niet iedereen kan alles kunnen. Maar toch.. het gereedschap bestaat dus wel.

Meedoen aan de uitvoering van een mooi muziekstuk is basis voor beter presenteren

11. Uitvoeringen versterken jouw zelfvertrouwen in het staan voor een groep

Het meedoen aan uitvoeringen betekent niets meer of minder dan het staan voor een zaal met publiek. Hun aandacht is op jou gericht. Op een echt toneel met voetlicht is dat nog veel enger, want dan weet je die mensen wel te zitten maar je ziet ze niet eens.

Maar ook hier geldt dat je al het voorgaande ook langzaam hebt ontwikkeld. Ondanks die enge situatie ben je steeds beter voorbereid op wat je daar staat te doen. Je kent het stuk. Je weet wat de dirigent wilt. Je weet ook wat de anderen doen. Kortom, je **kent** het muziekstuk.

Dat geeft jou zelfvertrouwen. En dat weten en voelen maakt dat het eigenlijk niet uitmaakt of je nu alleen maar een dirigent voor je hebt, of 50 mensen, of zelfs een zaal met 500 man. Ik weet het wel, ga daar maar eens vóór staan. Het voelt toch altijd weer anders dan je kan beredeneren. Maar toch..

Zingen leert jou de mogelijkheden om met groepen om te gaan. Niet in één keer natuurlijk. Je zou zo maar eens tot de ontdekking kunnen komen dat je dacht dat je daar nooit zou komen en er toch bent aanbeland

12. Zingen is de goedkoopste vorm van musiceren

Musiceren is altijd een hobby die geld kost. Natuurlijk, er moet bladmuziek komen een repetitielokaal gehuurd. Wij hebben professionals als dirigent en pianist/repetitor.

Zingen bij een koor biedt wel het voordeel dat die kosten gedeeld worden door de leden, dus per lid is dat altijd goedkoper. En als je op een andere manier wilt musiceren, realiseer je dan dat muziekinstrumenten geld kosten en dat kan aardig in de papieren lopen.

Het lijkt banaal, het is ook een realiteit. En daar komt nog bij dat je nooit je instrument kan vergeten mee te nemen (al moet je er wel goed voor zorgen).

Zingen is goedkoper dan de rest

13. Orpheus biedt je mogelijkheden om aan je zangkwaliteit te werken

Orpheus is laagdrempelig. Eigenlijk verlangen we alleen maar dat een zanger kan horen dat hij een fout maakt, om vervolgens aan verbetering te werken. Maar heel weinig mensen zijn echte natuurtalenten. Verder is iedereen van een ander beginniveau (ooit geweest). Wij verlangen niet dat je al muziekschrift kan lezen, noch dat je dat aandachtig gaat bestuderen. In onze ervaring doet elke zanger wel een of ander vorm van kennis van het muziekschrift op.

Maar je staat er niet alleen voor. Je zingt in een stemgroep en daar zijn altijd mensen die jou kunnen helpen. Zij zelf zijn ook ooit geholpen. Ook zijn er leden die wel muziek kunnen lezen, misschien ook een muziekinstrument bespelen. Een goed gehoor hebben of een zeer goed ritmegevoel.

En dan is daar de dirigent. Orpheus heeft altijd al professionele leiding gehad. En bijna altijd met een opleiding uitvoerend musicus met koordirectie. De dirigent weet wat zingen inhoud, kent zangtechniek en heeft didactische vaardigheden. Van de dirigent komen ook de aanwijzingen, dictie, presentatie. En de dirigent kent wegen naar zangles voor hen die zich willen verbeteren.

En ik heb het even opgezocht, maar Orpheus gebruikt al sinds april 2006 ook digitale vormen van ondersteuning. Eerst in de vorm van midi-files, later digitaal afspeelbare bladmuziek met ScorePerfectProfessional en daarna overgegaan op digitaal afspeelbare bladmuziek van het open-source MuseScore.

Zingen bij Orpheus met een veelheid aan hulpmiddelen

14. Het repertoire van Orpheus is zeer divers waardoor het nooit verveelt

Koren worden geboren omdat een groep mensen een bepaalde muziekstijl leuk vinden. Meestal leidt dat tot een repertoire-keuze, die soms wat verengend werkt: volksmuziek, opera, oratorium, shanty, operette/musical en noem maar op. De grap is dat zo'n beperkende keuze op den duur kan leiden tot over-intensivering en vervolgens tot verveling.

Een kracht van Orpheus is de enorm brede repertoire-keuze. Wij zeggen meestal: "Van renaissance tot fifties musical, van Slavisch Byzantijns tot volksmuziek en van romantiek tot opera, voor elk wat wils. En alles bij voorkeur in de oorspronkelijke taal". Er is dus altijd wel een uitdaging die langskomt. Op elk koor bestaat er voor elke zanger wel één of meer stukken die men niet graag zingt. Bij Orpheus bestaat de grote kans dat elke repetitie een stuk langskomt waar je onmiddellijk vrolijk van wordt.

Zingen in grote variatie houdt de uitdaging hoog

15. De vereniging mannenkoor Orpheus biedt je een sociaal verbond

De laatste jaren zijn een projectmatige aanpak van amateurzang in opkomst. Dat lijkt zo leuk, een beperkte investering van tijd en dan een concert. “Heel wat beter dan in een vereniging 42 weken te repeteren”, horen wij dan vaak. Toch is er bij die projecten vaak waar te nemen dat men alleen kan toetreden met een ‘bepaalde kwaliteit’. Beginnende zangers kunnen daar niet gauw terecht.

Bij Orpheus kan men op veel niveau's instappen (bij punt 13 kan u lezen hoe laagdrempelig). Daardoor is in onze cultuur ingebakken dat nieuwkomers moeten worden opgevangen, begeleid en geholpen. Dit leidt automatisch tot samenwerking en geduld over de voortgang in ontwikkeling. Niemand bij Orpheus verwacht dat je binnen een jaar een volleerd zanger bent. Integendeel, soms doen mannen er jaren over. Dat is allemaal niet erg.

Voorop staat het plezier in zingen en gezamenlijk werken aan verbetering. Natuurlijk daar hoort ook af en toe bij dat je buurman je soms zegt dat je een fout maakte. Dat mag iedereen doen tenslotte (zolang je de aandacht tussen dirigent en de zangers niet onderbreekt). En, geloof het of niet zelfs de beste zangers van Orpheus wordt wel eens gewezen op zo'n fout. En waarom ook niet. Wij zijn allemaal bezig om iets leuks en moois te maken van een muziekstuk, altijd.

“Bij Orpheus is de verenigingscultuur de grootste kracht”, Bart Koopman in zijn verslag over “Verslag Corona-stijl koffierondje Orpheus” van 08-05-2021 op de volgende pagina

16. Zingen in verenigingsverband koppelt je los van de waan van de dag

De moderne tijd is altijd druk en jachtig. Iedereen moet aldoor maar presteren. Natuurlijk er bestaan heel veel hobby's die je even loskoppelen. Die jou op een andere manier stimuleren dan je dagelijkse beslommingen, voorbeelden te over.

Bij Orpheus werk je met een stel mannen van verschillend pluimage aan een gemeenschappelijk doel. En het spreekt jouw creatieve eigenschappen aan. Het produceren van muziek geeft voldoening en muziek stimuleert de interne mens. Daarbij kan je je echt ontspannen.

Een zanger met een belangrijke baan in de export van landbouwartikelen naar Spanje heeft ooit eens gezegd: “Ik zei altijd dat ik geen tijd voor zingen op de maandagavond had. Inmiddels weet ik beter, dat had ik veel eerder moeten beginnen.”

Verslag Corona-stijl koffierondje Orpheus **Aanvulling op stelling 15**

Beste mannen en vrouwen van Orpheus,



Laat ik beginnen met het vermelden dat iedereen waar we langs mochten komen aangaf het enorm te waarderen dat we langs kwamen. Daarnaast was menigeen onder de indruk van de goede voorbereiding om dit koffierondje zo veilig mogelijk te houden. Koffie en thee hadden wij in thermoskannen meegenomen, klapstoeltjes en tafels lagen standaard achter in de auto en elke keer was er een keuze uit een aantal lekkere koekjes van Bakker Raat. Dezelfde bakker waar ook de speculaas staven vorig jaar november vandaan kwamen. Naarmate we meer leden hadden bezocht begon me iets op te vallen. Ondanks dat we ze niet meer elke maandag zagen was het duidelijk te merken dat ze Orpheus nog steeds een heel warm hart toe droegen. Veel gaven eraan dat ze er niet aan moesten denken om te stoppen bij het koor.

Hoewel velen van ons dit eigenlijk als iets vanzelfsprekends beschouwen, vind ik het zelf heel bijzonder dat deze mannen toch lid blijven zonder dat ze er echt iets voor terug krijgen. Op zo'n moment komt dan ook de toegepaste psycholoog in mij naar boven en popt de vraag in mijn hoofd op: "Hoe komt het eigenlijk dat deze leden nog steeds lid zijn?"

Na een tijdje nadenken, goed luisteren tijdens de koffiegesprekken en een vergelijking te maken tussen Orpheus en mijn Scoutinggroep in Bergen waar ik zelf al ruim 15 jaar actief ben kwam ik tot de conclusie dat Orpheus echt een bijzondere cultuur heeft.

Orpheus heeft namelijk hart voor zijn leden en andersom hebben de leden hart voor de vereniging. Diep verankerd in de cultuur van deze vereniging ligt namelijk de waarde dat er naar elkaar omgekeken wordt in zowel goede als slechte tijden. Ter ondersteuning van deze bewering een kleine greep uit acties en gebeurtenissen binnen de vereniging die wij als vanzelfsprekend beschouwen maar allemaal te maken hebben met "hart hebben voor".



In de normale situatie pre corona zien we dit “hart hebben voor” in onze vaste gewoonte om tijdens de repetities elkaars verjaardagen te vieren, bij ziekte een kaartje met namen te sturen en bij lange afwezigheid iemand op bezoek te laten gaan bij het lid om te kijken hoe het met hem gaat. Bij bestuursvergaderingen staat er standaard in de agenda het punt “Lief en Leed” zodat het welzijn van de leden ook bij het bestuur altijd actueel blijft. In het geval van overlijden van een koorlid is er altijd een mooie hoeveelheid leden present op de afscheidsdienst om

dit lid vanuit hunzelf en Orpheus de laatste eer te bewijzen. Het gebeurt zelfs weleens dat het Orpheus tijdens zo’n dienst een afscheidsnummer ten gehore mag brengen omdat het overleden lid in zijn beschikking had aangegeven dat hij dat wel zou willen. Wat ik verder altijd zo mooi vind is dat in de pauzes van de repetitie iedereen altijd wel bereid is om even kort met elkaar te kletsen en daarbij vaak oprecht benieuwd is naar de ander. Vragen als “Hoe is het met mijn zangmaatje?” of “hoe staat het leven deze week bij...” worden dan ook regelmatig aan elkander gesteld.

Hoewel in deze Coronatijd bijna alle bovenstaande acties en gebeurtenissen wegvallen is het “hart hebben voor” iets lastiger te zien maar als je goed kijkt nog steeds zichtbaar. Zo zijn er leden die het als vanzelfsprekend beschouwen om af en toe andere mannen van het koor (waarvan ze weten dat die eenzaam zijn) op te bellen om te vragen hoe het met hen gaat in Coronatijd. Het “hart hebben voor” zie ik ook duidelijk in het feit dat sommige mannen op de maandag de digitale repetitie helemaal niks vinden, maar toch trouw elke maandag erbij willen zijn om onze dirigente en de andere aanwezigen te ondersteunen. En wat dachten jullie van de leden die eigenlijk al voor de coronatijd wilden stoppen bij de vereniging, maar toch nog een heel jaar in Coronatijd hebben doorbetaald zodat de vereniging niet in financiële problemen zouden komen.

Tijdens het koffierondje was het “hart hebben voor” duidelijk zichtbaar in het feit dat de leden trouw alle nieuwsberichten en e-mails lazen zodat ze op de hoogte bleven van het reilen en zeilen van hun vereniging. Er waren zelfs leden die al hard aan het nadenken waren over hoe we na Corona aan nieuwe leden konden komen.

Het mooiste voorbeeld dat ik kan geven in deze Coronatijd is dat Jan en Egbert uit eigen initiatief en op persoonlijke titel aan Peter Slenters hebben aangeboden om hem te ondersteunen tijdens zijn ziekte en al het andere dat geregeld moet worden. Hoe ongelooflijk bijzonder is het dat onze vereniging een dusdanig klimaat creëert dat dit soort dingen gebeuren!



Gekeken naar bovenstaande voorbeelden ben ik van mening dat onze verenigingscultuur de grootste kracht is van Orpheus. Dus niet zozeer dat ons repertoire zo leuk en anders is, onze dirigent zeer gepassioneerde en vakkundig is of dat er regelmatig iets magisch ontstaat als een groep mannen met veel gevoel een nummer zingen. Er zullen vast en zeker andere koren zijn die dat ook hebben. Nee, het is de sociale functie die Orpheus in veelal grote, maar soms ook kleine mate heeft in het leven van zijn leden. Weten en voelen dat bij Orpheus uit het oog, niet uit het hart betekent. Niet uit het hart van het bestuur, en niet uit het hart van de andere leden. Het besef dat Orpheus voor sommigen op de maandagavond ook nog eens een stukje eenzaamheid tijdelijk weg kan nemen maakt mij extra trots dat ik onderdeel ben van deze vereniging. Zodra we weer fysiek kunnen repeteren ben ik dan ook van plan om het “hart” van Orpheus met zoveel mogelijk andere mannen uit mijn omgeving te delen. Hoe zit dat bij jou? Met welke mannen uit jouw eigen omgeving zou jij Orpheus willen delen?

Bart Koopman [08-05-2021]

Ergens in de jaren 80 van de vorige eeuw ontstond de slogan van Orpheus. Zoals u zou kunnen concluderen uit de voorgaande 16 gedachtenkronkels is die slogan nog altijd van toepassing:

Zingende mensen
zijn gelukkige mensen