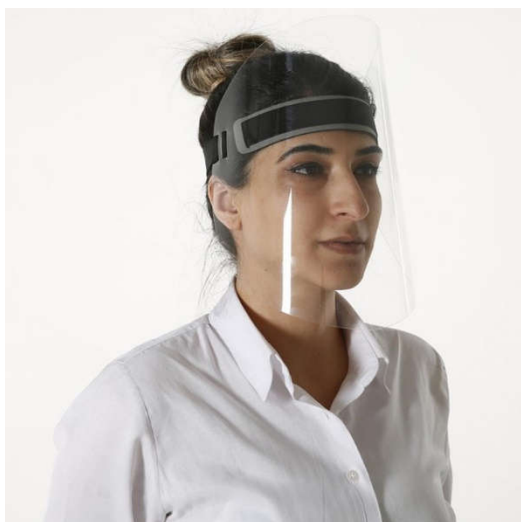




Nieuwsbrief KKM Lambertus

Uitgave week 19 van 2020

Speeksel vliegt alle kanten op!



Alle zangers bij wie de Limburger op de mat valt, zal het artikel van vrijdag 1 mei niet zijn ontgaan: koren denken na over maatregelen. Opvallende constatering uit het bericht: het coronavirus lijkt zich niet alleen te verspreiden via spreken, hoesten en niezen maar ook door zingen. Op TV, bijvoorbeeld in het programma 'Op1', is er nog geen aandacht aan deze kunstsector besteed, met enkele honderdduizenden amateurs de grootste in Nederland. Als we nadenken over een werkend protocol voor koren, dan zijn 2 dingen essentieel: hoe houden we onderling 1,5 meter afstand en hoe voorkomen we rondvliegend speeksel? In het artikel wordt de Mastreechter Staar met 100 leden als voorbeeld genoemd; de dirigent

overweegt het koor in 4 partijen te gaan splitsen om aan de 1,5 meter-regel te kunnen voldoen. Zou dat ook een oplossing zijn voor ons als we niet met zijn allen in de oefenzaal passen? Als de repetities weer beginnen, zal niemand op vakantie zijn, zelfs Henk Vannuys kan nu niet naar de formule 1, dus is er een grote opkomst te verwachten. De bassen en 1^e tenoren apart van de baritons en de 2^e tenoren? Of de 4 partijen in 2 gelijke delen opsplitsen? En dan de 1^e groep het 1^e uur en de 2^e groep na de pauze? Of de 1^e groep in de even weken en de 2^e groep in de oneven weken? Of toch met zijn allen in een grotere zaal? Of de 2^e groep tegelijkertijd in een andere zaal met een tweede dirigent laten repeteren? Of Wim Schepers reserveert nog een 2^e avond in de week voor de 2^e groep? En zijn de meerkosten dan te dragen? Of moeten we de meer kwetsbare zangers voorlopig thuis houden voor hun eigen veiligheid? Mogelijkheden te over als je erover nadent. Maar eerst moet de horeca weer toestemming krijgen hun zalen te openen. Dat vanaf 1 juni de terrassen weer open mogen, is een eerste bemoedigende stap. Ons vertrouwde verenigingslokaal de Wieëtsjaf heeft buiten voldoende ruimte om op gepaste afstand een drankje te nuttigen.

En biedt de anderhalve meter maatregel voldoende veiligheid? Of gaat iedereen met een mondkapje op zingen? Of met een transparant gelaatsscherm? Beide opties zullen teveel de zang smoren, dus dat zal vast niet de voorkeur van de dirigent hebben.

Zou een veilig protocol voor ons koor er dan als volgt kunnen uitzien?

Bij binnenkomst reinigt elke zanger zijn handen met desinfecterende gel.

Om veel geloop te voorkomen, breng je je partituur zelf mee, niemand anders komt aan je zangboek. Uitbreidingen stop je er zelf in.

Voorlopig geen zitkussentjes gebruiken, deze zijn niet te reinigen.

De stoelen staan 1,5 meter uit mekaar opgesteld, zowel links/rechts als voor/achter.



In de pauze een drankje nemen en veilig afstand houden, bij voorkeur buiten.

Je eigen partituur weer mee naar huis nemen.

Na afloop reinigen enkele vrijwilligers de stoelen, de deurklinken, pianotoetsen, etc.

Klinkt niet echt gezellig, maar zo kun je misschien wel weer samen aan de gang.

Let op, dit is zomaar een gedachtenspinsel van de redactie, er staat nog niets vast. Mocht een van jullie nog andere suggesties hebben, stuur ze dan naar ons op.

Samen bubbelen ?

Tja, het zou me wat zijn. Met 40 kerels in een bubbelbad? En dan zeker ook nog samen zingen? Ik zie 't al helemaal voor me.....

Neen, ik ga 't in dit artikel hebben over 'Lax Vox', een veel toegepaste stemtherapie zowel voor spraak als zang. 'Lax Vox' betekent vrij vertaald stemrelaxatie oftewel stemontspanning. En het 'bubbelen' is waar 't allemaal om draait.

Even de historie.

De stem- en spraaktherapeute Marketta Sihvo (PhD) van de universiteit van Tampere (Finland) heeft deze techniek ontwikkeld en in 1991 geïntroduceerd en gepubliceerd. Die publicatie leert ons dat door het toepassen van 'Lax Vox' vele technieken tegelijkertijd samenkomen, die ook in andere therapieën worden gebruikt.

De methode is verbazingwekkend eenvoudig en tevens ontzettend doeltreffend. Ik spreek uit ervaring. Dat 'bubbelen' gebeurt met een flesje water en een siliconenslang. Klik maar eens op onderstaande link. Het filmpje geeft een goede indruk van 'Lax Vox'.



https://www.youtube.com/watch?v=vt_63EBgylA

Er zijn overigens talloze voorlichtingsfilmpjes te vinden op internet naast een hele reeks logopedisten, stemtherapeuten en instituten die de methode aanprijzen en gebruiken. Denk nou niet dat is niks voor mij, want ik heb geen stemprobleem. 'Lax Vox' wordt door veel vocalisten gebruikt ter verbetering van stemgeluid en keelontspanning. De stem wordt 'warmer' en meer ontspannen. 'Lax Vox' wordt ook veel gebruikt als warming up en cooling down vóór en/of ná 'n optreden. Een fervent gebruiker is bijvoorbeeld André Hazes jr. Zijn stem neigt snel naar overbelasting. Hij kan niet zonder 'bubbelen'.



Wat heb je hiervoor nodig?

Een siliconenslang met een lengte van 35 cm en een diameter van 12 mm uitwendig en 9 mm inwendig. Die slang is op vele plaatsen online verkrijgbaar. Ze worden ook op maat verkocht door sommige logopisten en stemtherapeuten.

Vervolgens een hoog glas of (beter nog) een klein plastic flesje voor de helft gevuld met water. Gebruik in het begin een 'dompeldiepte' van 2-3 cm. Dat mag tot 4 à 7 cm toenemen. Hoe meer diepte, hoe meer tegendruk, hoe meer ademsteun nodig is bij het 'bubbelen'.

Tenslotte, ter afsluiting een film over een workshop 'Lax Vox' waarbij zo'n 100tal koorzangers uit de hele wereld aanwezig waren.

<https://www.youtube.com/watch?v=x2RRC2O4o9w>



OPROEP

"Elk nadeel heb zijn voordeel" is misschien wel de bekendste uitspraak van Johan Cruijff. Naast een fantastische voetballer en succesvol trainer werd hij ook alom geprezen voor zijn gevleugelde Cruijffiaanse uitspraken.

In de context van KKM St. Lambertus is de coronacrisis natuurlijk een gigantisch nadeel. Het hieruit spontaan ontstane voordeel is de wekelijkse Nieuwsbrief.

Immers, die wekelijkse frequentie houdt niet alleen de interne communicatie op gang, maar is tevens een ideale mogelijkheid om anderen kennis te laten maken met het koor, z'n cultuur, de mannen, de dirigent, het repertoire, enz. enz.

We zijn dan ook eerlijk in de bedoeling van deze oproep. Door middel van de Nieuwsbrief gaan we proberen mensen te interesseren voor KKM St. Lambertus om aldus het 'leger sympathisanten' uit te breiden.

Vandaar dit vriendelijke verzoek aan allen die op dit ogenblik de Nieuwsbrief ontvangen. Kijk eens om je heen! Wie van je familieleden, vrienden, bekenden, burens, collega's enzovoorts zouden mogelijk interesse hebben in de Nieuwsbrief van een gerenommeerd, Kerkraads Mannenkoor met een historie van bijna 150 jaar?

Stuur daarvan de voornaam, achternaam en het Emailadres naar.....

pr@kkm-lambertus.nl

en wij zorgen dat de betreffende zo snel mogelijk wordt benaderd.

Dat doen we door middel van 'n Email waarin we uitleggen wie we zijn, wat de bedoeling is, enz. Vervolgens sturen we de meest recente Nieuwsbrief en bij geen interesse kan men zich ten allen tijde afmelden. Overigens is er in een paginagroot artikel in het regioblade "Hallo Kerkrade" deze week eenzelfde oproep gedaan.

Bedankt voor de assistentie!

Dodenherdenking

Deze week precies 2 jaar geleden kwamen we terug van onze prachtige Wales concertreis. Iedereen kan zich nog goed herinneren dat chauffeur Jan net voor achten de bus op 4 mei 2018 naar een parkeerplaats dirigeerde om 2 minuten stilte in acht te nemen. Ook dit jaar vindt de ceremonie zonder ons koor plaats, maar dan om een hele andere reden. Zoals overal in het land bleef door de corona-pandemie de herdenking beperkt tot enkele hoogwaardigheidsbekleders. Als herinnering een foto van de bus in the chunnel op 4 mei 2018 en de herdenking in 2019.



Wilhuismus

Wilhuismus van Nassouwe

Ben ik nu thuis voorgoed

De quarantaine getrouwe

Blijf ik in goede moed

Een leven zonder franje

Leid ik vrij ongedeed

De anderhalve meter

Heb ik altijd geëerd

Wilhuismus

Vanwege de beperkingen tijdens de 5 mei viering is er een alternatieve tekst bedacht op ons Wilhelmus. Zing mee met deze toepasselijke tekst.

Concertvideo KKM St. Lambertus

In de week van de dodenherdenking lijkt ons een ingetogen stuk gepast, geniet daarom van het Benedictus van componist Karl Jenkins, uitgevoerd tijdens een Commissie-concert in de Lambertuskerk in 2016, met het prachtige stemgeluid van soliste Amy Schillings.

Link: <https://drive.google.com/open?id=1ZG3rRa3uFPmVE-VsSknn3bJwTzKkvd9c>

Creatief in mondkapjes

Bij het bezoeken van een supermarkt en het openbaar vervoer in Duitsland is het dragen van mondbedekking al verplicht gesteld. Hier in Nederland duurt de discussie nog even voort. Bij gebrek aan voldoende mondkapjes heeft het winkelend publiek soms wel een hele creatieve oplossing bedacht. En sommigen lijken wel smetvrees te hebben, ze pakken zich volledig in. Zie hier een kleine selectie van de meest opvallende creaties, mogelijk brengt dit jullie nog op ideeën.



Wilt u liever een bijpassend kapje voor bij uw kleding? Volg onderstaand voorbeeld!

Link:

<https://drive.google.com/file/d/1IUBeKQDLgSbKplA2l9noVhDu6hnXa1My/view?usp=sharing>

Corona grappen van de week



Je eigen haren knippen tijdens de lockdown

