

mathilde santing

# 'techniek is: je lichaam inschakelen'

**Mathilde Santing, zangeres, muzikant, docent zit dertig jaar in het vak. Als meisje geplaagd door een wankelend zelfvertrouwen, herpakte ze zich op haar tweeëntwintigste: 'en tóch ga ik zingen'. Mathilde Santing: openhartig, eigenzinnig, en bovenal een bezielde vakvrouw.**

DOOR ELKE JANSEN

We zitten in Mathilde's knusse werkstudio, compleet met instrumenten, apparaten, een keukentje, tuintje en hond Brutus. 'Ik weet niet anders dan dat ik zing. Ik ging vroeg naar de muziekschool, had gitaarles, blokfluitles, pianoles, deed theorie-examen, kreeg daarna zangles bij een geweldige docente, zong in de bandjes van mijn broers, ging mee naar hun concerten. Dus tegen de tijd dat ik twintig was had ik een schat aan ervaring. Desondanks was ik eigenlijk vooral geïntimideerd. De jongens om me heen gingen op een andere manier met muziek om, hadden hun platen alfabetisch in hun kast staan, keken eindeloos in muziekzaken rond. Ik dacht alsmáar: waarom zou ik platen maken?'

## van zangeres tot muzikant

'Ik koos voor de veilige weg en ging muziekwetenschappen studeren. Maar in 1980 vond ik, gesteund door mijn gloednieuwe ritmebox 'Elka', mijn liefde voor het podium toch weer terug. In november 1981 kwam ineens die landelijke doorbraak, door mijn televisieoptreden in Sonja op Maandag. Echter, nog voordat mijn eerste plaat uitkwam – in april 1982 – werd ik knetterdepressief. Het was een samenloop van omstandigheden. Mijn ouders waren kort daarvoor gescheiden, mijn broer had een psychose gehad, ik kreeg rond die tijd voor het eerst een relatie met een vrouw, en dan die *overwelming* beroemdheid. Dat je ergens binnenkomt en achthonderd mensen weten wie je bent. Die combinatie was funest.'

'Na een tijdlang depressief te zijn geweest stelde ik mezelf de vraag: 'Wat is nou precies het probleem? Het probleem is dat je zangeres bent, en geen muzikant.' Ik wilde muzikant worden, met meer inzicht in alle processen, van repeteren tot performen tot opnemen. Toen heb ik besloten om alleen nog maar dingen te gaan doen waarvan ik iets kon leren. Als ik een plaat ging opnemen koos ik bijvoorbeeld producers met wie ik bevriend was, en die me alles wilden uitleggen. Pas de laatste jaren begin ik echt 'on top of my game' te komen. Ik ben een echte bandleider geworden, ga in de studio zelf tussen de boxen zitten, en vind dan ook iets.'

## samen musiceren

*Je hebt een fijnzinnige sound – hoe stem je daar je band op af?* 'De musici waarmee ik werk zijn stuk voor stuk zwaargewich-

ten, echt topmusici. En ik leid ze als het ware een beetje op om mij te begeleiden. Ik wil een hele subtiele dynamiek, en dat kun je alleen maar doen als je afspraken nakomt. Ik zeg altijd: 'Je moet mij laten winnen. Ik ben de spits. Als ik op mijn hardst zing moet jij doen alsof je op je hardst speelt. Zodat je wel het gevoel krijgt dat je hard aan het spelen bent. Zij kunnen natuurlijk eigenlijk veel harder dan ik. Maar ze moeten me toch laten winnen.'

'Ik werk met mijn musici ook altijd aan wat ik het 'motto' noem. Je hebt als zanger de neiging om alleen te kijken naar wat de tekst zegt. Maar eigenlijk is de muziek net zo belangrijk. Een dirigent kan tegen zijn orkest zeggen: 'Deze melodie speel je alsof er een heel klein beetje rook uit een schoorsteen komt'. Een andere dirigent zegt misschien: 'Speel alsof er een lieveheersbeestje over een grasrietje trippelt'. Zo'n orkest maakt daar een mentale notitie van, en door dat beeld verandert de spierspanning van de musici heel licht. Die nuance, die timing, dat kun je niet vastleggen in bladmuziek.'

## het gevoel van opluchting

*Je geeft ook les. Wat zijn jouw speerpunten?* 'Het eerste wat ik mijn studenten leer is de 'spiermemory' van opluchting te trainen. Zodat hun lichaam, ook als ze zenuwachtig zijn en moeten presteren, moeiteloos dat gevoel van opluchting weer vindt. Het is vooral een kwestie van diep ademhalen: eerst ervoor zorgen dat je helemaal leeg bent, je navel intrekken, en vervolgens je buik loslaten en tegelijkertijd je kaak en schouder laten vallen. Opluchting is een gevoel dat je weinig ervaart in je dagelijkse leven, daar moet je je lichaam dus in trainen. Als die ademhaling een beetje loopt, begin ik met de ademsteun.'

*Ademsteun, wat is dat nou precies?* 'Normaal gesproken trekken mensen bij het inademen hun navel in en hun schouders op. Dat is eigenlijk een lichte vorm van schrikken. Bij zingen willen we het tegenovergestelde: tijdens het inademen schouders laag en buik naar buiten, en tijdens het uitademen, dus als we zingen, navel in. Je creëert als het ware een blaasbalgje: je vult het op aan de onderkant, en laat de ingenomen lucht met behulp van verschillende spieren beheerst en potent naar boven komen. Dus langzaam maar krachtig. *Welke spieren, en wat doen ze?* De middenrifspier is een



FOTO IRMA VAN RISSWIJK

## biografie

>> soort uitgeklapte paraplu, die je plat maakt als je je longen met lucht vult en die je daarna heel langzaam in z'n paraplu-vorm terug laat komen. Dat gebeurt als je je navel intrekt. Daarnaast gebruik je de flanken, die je ook aan de achterkant kunt voelen, en natuurlijk je buikspieren. En dan heb je nog je hele bekkenbodem die je kunt ontspannen en langzaam weer optillen, en je zitbotjes, die je bij elkaar kunt doen. Dat moet je allemaal trainen.'

### sadolin

'Vervolgens werk ik met mijn leerlingen aan de technieken van Cathrine Sadolin. Ik heb ooit een weekend lessen bij haar gevolgd, wat zij heeft gedaan is echt revolutionair. Sadolin onderscheidt vier stemfuncties ('modes' - red.): neutral, curbing, overdrive en edge - dat heette eerst belting. De term 'stemfuncties' vind ik overigens verwarrend, in feite zijn het gewoon mondstanden. Met de verschillende mondstanden kun je letterlijk frequenties in- en uitmengen. Je mond is als het ware de versterker. Om de versterker van klanken te voorzien moet het scharnier - je keel dus - open, en daarvoor heb je altijd ademsteun nodig. Bij de mondstanden curbing en neutral is je kaak laag, en gebruik je veel ademsteun. Bij overdrive en edge maak je een soort ventiel in je mond, dan wordt die ademsteun iets minder belangrijk. Maar het meest revolutionaire wat Sadolin heeft gedaan is dat ze bepaalde klinkers voorschrijft in de hoogte. Ze heeft ontdekt en beschreven dat je met bepaalde mondstanden sommige klinkers niet kunt maken, en ze dan moet 'afbuigen'. Alleen bij neutral mag je alle klinkers zingen.'

(Amstelveen, 1958) kreeg van haar elfde tot haar negentiende zangles bij Elisabeth Ooms en vond al snel haar weg naar het podium, onder meer in de bandjes van haar broers. In oktober 1981 presenteerde ze zich aan het grote publiek met een televisieoptreden bij Sonja op Maandag, en een half jaar later kwam haar eerste plaat uit, 'Mathilde Santing'. In de jaren die volgden scoorde ze hits als 'De Appels op de Tafelsprei', 'Inspiratie', 'Beautiful People' en 'Wonderful life'. Santing werd in 1986 winnares van de eerste Popprijs (destijds BV Popprijs), won drie maal een Edison, ontving een Gouden Harp van de Stichting Conamus (1998) en werd op 27 april 2007 benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau. Met haar onlangs afgesloten jubileumtoer 'Given', plus de release van 'Luck be a Lady' - een live geregistreerd Sinatra-concert met tienkoppige band - zette Mathilde Santing een stevige kroon op haar dertigjarig jubileum.

12 AUGUSTUS - SINATRA'S TONIC CONCERTGEBOUW AMSTERDAM  
INFO EN CD-VERKOOP: WWW.MATHILDESANTING.COM

### spiermemory

Maar dan die lastige combinatie van techniek beheersen én kunnen loslaten bij een concert - hoe doe je dat? 'Techniek is voor mij niet een kwestie van nadenken. Voor mij is techniek een kwestie van je lichaam inschakelen. Weten wat je moet doen, in je lichaam. Je kunt zingen wat dat betreft vergelijken met fietsen of zwemmen. Als je op de fiets stapt dan weet je: ik val als ik niet goed stuur. En als je in het zwembad springt weet

## tips à la santing

### pilates

'Pilates, op de echte Pilatesapparaten, is een per-fec-te ademsteuntraining. Mits je de 'zangers-ademhaling' gebruikt. Als je je ademsteun alleen maar traint door te zingen, dan ben je acht jaar bezig - zo lang heeft het in ieder geval bij mij geduurd. Met Pilates gaat dat een stuk sneller en efficiënter.'

### denken en voelen

'De halve planeet heeft schouder-, nek en rugklachten, omdat de connectie tussen denken en voelen niet lekker loopt. Je voelt je slecht en gaat denken 'wat ben ik toch een eikel'. Terwijl je beter kunt denken 'wat is er aan de hand?' En dan eerst eens gaat zitten, je veters goed vast doet en een glas water drinkt. Omdat we 99% van de tijd niet leren om adequaat te reageren op onze gedachten, komt er spanning in onze schouders.'

### spanning en ontspanning

'Het is belangrijk dat zangers hun lichaam in een goeie positie houden, om ademsteun te kunnen geven, de schouders te ontspannen, keel open te houden, enzovoort. De bovenkant van het lichaam moet ontspannen zijn, want daar moet het kunnen vibreren. De onderkant van het lichaam moet gespannen zijn want die moet de adem aanvoeren.'



FOTO FRANCA M SARTOR

je dat je verzuipt als je niet zwemt. Het stuurgevoel en die zwemreflex, dat is spiermemory, dat doe je niet met je hoofd. Maar spiermemory moet je trainen, dat is er niet vanzelf. Dat is waar topsporters nou dag in dag uit druk mee zijn. Het lichaam is conservatief, het lichaam wil in principe niks nieuws proberen.'

*Als je spiermemory hebt getraind, kun je dat dan bij een concert altijd oproepen?* 'Nou, voorafgaand aan een optreden moet je het lichaam altijd even 'aanzetten', dat kan niet anders. Dat doe ik ook: vlak voordat ik begin haal ik een paar keer goed adem, doe een paar mondstanden, eventjes alle versnellingen langs, zeg maar. Je hoeft eigenlijk niet 'op te warmen' want het is daar binnen al 37,5 graden. Maar je moet het lichaam altijd even helpen herinneren: 'dit ga je zo meteen doen'. En de eerste vijf minuten van een concert ben ik alleen maar bezig met het ontspannen van mijn schouders. Zoals ik al zei: het lichaam is conservatief.'

### spelen, imiteren, imagineren

'Er zijn twee manieren om dingen aan te leren: een spelletje ervan maken, of imiteren. Als ik tegen jou zeg: til je gehemelte op, laat je kaak zakken, trek je navel in, dan ben je het al kwijt. Maar als ik tegen jou zeg: 'Doe alsof je bekakt Haags bent, je beste vriendin tegenkomt die je net nog aan de telefoon had en die helemaal niet in Den Haag woont', dan ben je misschien even aan het vogelen, maar dan heb je 'm. En als je hem eenmaal hebt dan hoef ik als docent nog maar één woord te gebruiken: 'Bekakt!'

*Wat ben je voor een type docent?* 'Ik ben heel technisch, maar ik leer mijn studenten ook performen. Ik zeg altijd: je moet zangers geen presentatie leren, je moet ze 'presence' leren. Aanwezig zijn, zoals boeddhisten spreken over het 'hier en nu'. In je lichaam zitten. Muziek maken is ook niet aandacht krijgen, muziek is aandacht geven. Ik imagineer altijd dat het publiek alleen maar uit fantastische mensen bestaat, met fantastische oren en fantastische harten. Als ik me dat niet voorstel dan wil ik mezelf ook niet tonen.'

*Hoe omschrijven je leerlingen jou, denk je?* 'Ik denk dat ik als zangpedagoog op mijn liefst ben. Zelf heb ik ook zo'n lieve docent gehad, Elisabeth Ooms, die kopieer ik wel een beetje. Ik houd ontzettend van muzikanten en zangers, weet precies hoe ze denken, ken hun onzekerheid, hun verlangen, ben zelf ook overal doorheen gegaan. In deze maatschappij worden we constant benaderd als consumenten, kiezers, kijkers, burgers, niet als mensen. Zingen en muziek maken zie ik als super mensenwerk, super communicatie. Het is de enige kunstvorm die je niet kunt zien, alleen maar horen. Dat geeft muziek een speciale positie, en muzikanten zijn dan ook bijzondere mensen. Het zijn mijn lievelingsmensen.'

### de toekomst

*Nog meer Mathilde Santing, hoop ik?* 'Ja! Ik ben voor het eerst zelf songs aan het schrijven. Heb altijd wel geweten dat het zou komen maar ik wist niet hoe of wat. Maar de kraan staat open! En de teller staat al op tien. Volgend jaar gaan we on the road. Er komt ook elektronica bij, en het heet 'Recital'. Vergeet alles... het roer gaat volledig om!'