



7 must-haves for future vocal coaches

High
Impact
Formula

Saskia Paërl

7 must-haves for future vocal coaches

Essential 1: Dance in the week of International Women's Day

Internationale Vrouwendag is een dag waarop we de kracht en vastberadenheid van vrouwen vieren. In onze groep dansers, gevormd door de lessen van Erica Rooda, komt die kracht tot uiting. We zijn totaal verschillende vrouwen: sommigen zoeken de schaduw, anderen stralen graag in de spotlights. En toch blijven we al tientallen jaren samen, verbonden door de beweging en de dynamiek die Erica ons heeft meegegeven.

Erica is een vrouw uit één stuk. Haar les bestaat niet uit een meisjesachtige routine, maar een krachtige, oprechte dynamiek die evenzeer mannen als vrouwen raakt.

Zij danste in het Lido, bij Wim Sonneveld, bij Cabaret Lurelei, bij Sadler's Wells. Haar techniek, de Matt Mattox Free Style, vormt de basis van ons werk.

stemacademie.nu

Zij was 35 jaar lang hoofdvakdocente van de docentenopleiding dans aan de Hogeschool voor de Kunsten in Amsterdam!

Vanuit die techniek ontwikkelde ik Vocal Free Style. Net zoals bodyswing, een eenvoudiger bewegingsvorm voor vrouwen, mij inspireerde om bodysing te creëren: zingen met je hele lichaam.

In onze kunst bestaan geen vaste rollen. Zangers hoeven niet dik te zijn, dansers hoeven geen heserige, rokerige stem te hebben. Het lichaam kent spanning en ontspanning: contract, release, relax. Dat is wat ons beweegt, dat is wat ons stem geeft. Adrenaline wordt omgezet in een gezonde plankenkoorts, een bevrijdende inademing, een natuurlijke dynamiek. Zing en beweeg, zing en dans!

Emotie en plezier vormen de kern van wat we doen. Heb jij een fiets? Ik ook! Als ik het kan, kun jij het ook. Dat is de essentie van onze lessen, onze kunst, onze dynamiek. Niemand heeft het ons voorgedaan, niemand heeft ons uitgelegd hoe groot het werkelijk is. We hebben het zelf ontdekt, uitgediept, doorleefd. En vandaag, op Internationale Vrouwendag, delen we dat met elkaar. Want waarom zou ik alleen zijn in deze ervaring? Waarom zouden we niet samen dansen, samen zingen, samen ons verhaal vertellen?

Vandaag vieren we alle vrouwen die, net als wij, hun eigen weg hebben gebaand. Die zichzelf hebben ontdekt, die hun kracht hebben gevonden en die, ongeacht waar ze vandaan komen of hoe verschillend ze zijn, verbonden blijven door kunst, door dynamiek, door beweging. Internationale Vrouwendag is onze dag. Dus laten we dansen. Laten we zingen. Laten we leven!

Maar alsjeblieft... vooral ook met de man van wie ik zoveel houd.

Ik hou van mensen en mijn man houd ook van mensen.

Ik hou van mensen en mijn man houd ook van mensen.

Leuk, deze dag voor vrouwen, maar ik hou ook heel veel van mijn lieverd Yits, mijn man, mijn andere helft. In Amsterddam heet dat mijn Allesie! Met een uitroepteken.

Zij was 35 jaar lang hoofdvakdocente van de docentenopleiding dans aan de Hogeschool voor de Kunsten in Amsterdam!

Vanuit die techniek ontwikkelde ik Vocal Free Style. Net zoals bodyswing, een eenvoudiger bewegingsvorm voor vrouwen, mij inspireerde om bodysing te creëren: zingen met je hele lichaam.

In onze kunst bestaan geen vaste rollen.

Zangers hoeven niet dik te zijn, dansers hoeven geen hese, rokerige stem te hebben. Het lichaam kent spanning en ontspanning: contract, release, relax. Dat is wat ons beweegt, dat is wat ons stem geeft. Adrenaline wordt omgezet in een gezonde plankenkoorts, een bevrijdende inademing, een natuurlijke dynamiek. Zing en beweeg, zing en dans! Emotie en plezier vormen de kern van wat we doen. Heb jij een fiets? Ik ook! Als ik het kan, kun jij het ook. Dat is de essentie van onze lessen, onze kunst, onze dynamiek. Niemand heeft het ons voorgedaan, niemand heeft ons uitgelegd hoe groot het werkelijk is. We hebben het zelf ontdekt, uitgediept, doorleefd. En vandaag, op Internationale Vrouwendag, delen we dat met elkaar. Want waarom zou ik alleen zijn in deze ervaring? Waarom zouden we niet samen dansen, samen zingen, samen ons verhaal vertellen?

Vandaag vieren we alle vrouwen die, net als wij, hun eigen weg hebben gebaand. Die zichzelf hebben ontdekt, die hun kracht hebben gevonden en die, ongeacht waar ze vandaan komen of hoe verschillend ze zijn, verbonden blijven door kunst, door dynamiek, door beweging. Internationale Vrouwendag is onze dag. Dus laten we dansen. Laten we zingen. Laten we leven!

Maar alsjeblieft... vooral ook met de man van wie ik zoveel houd.

Ik hou van mensen en mijn man houd ook van mensen.

Ik hou van mensen en mijn man houd ook van mensen.

Leuk, deze dag voor vrouwen, maar ik hou ook heel veel van mijn lieverd Yits, mijn man, mijn andere helft. In Amsterddam heet dat mijn Allesie! Met een uitroepteken.

Leuk, deze dag voor vrouwen, maar ik hou ook heel veel van mijn lieverd Yits, mijn man, mijn andere helft. In Amsterrrdam heet dat mijn Allesie! Met een uitroepteken.

A photograph of a dance studio with a light-colored floor and a wooden barre in the background. Several people are visible, some in motion, suggesting a dance practice session. The text is overlaid on the image.

Matt Mattox

In Freestyle danst
de vrouw haar
eigen verhaal
met kracht
precisie en
absolute vrijheid

7 must-haves for coaches

Essential 2: P.A.Ë.R.L.

boost your memory

Dat is een oplossing waar je over moet praten!
Klinkt het slecht?

Passie

Je maakt geluid vanuit je hart omdat je het niet kunt laten.

A

Wees jezelf, wees authentiek. Je bent een unieke coach. Er is er maar één van jou.

Ë

Creëer je eigen vrijplaats om je stem te laten horen. Denk na hoe het voelt. Gebruik je die grijze brei in je hoofd.

R

Besef je wel hoeveel rust het je lichaam geeft als je leert je hersens te gebruiken omdat je op een transparante manier nadenkt over hoe de techniek van je stem voelt in je lijf?

L

En daarna ga je pas luisteren of het een beetje aardig klinkt.

De oplossing heb je dan al vanzelf. Je ging van je hart naar je hoofd en terug naar je ziel. En nu zing je met hart en ziel.

Hoe voelt dat bij jou? Schrijf het in de comments. Ik ben erg benieuwd naar jouw mening.

7 must-haves for coaches

Essential 2: P.A.Ë.R.L.

boost your memory



dat is een oplossing

7 must-haves for coaches

Essential 3: Heb een coach, nee DRIE!

Dat is hoog...

Dat is een hoge watertoren.

(De deur gaat open.)

Thorsten Bakker: Dag mevrouw Saskia!

Saskia Paërl-Marz: De zichtbaarheids-inspiratiedag!

Ja, het is een hartstikke inspirerende dag, meneer

Thorsten. Wat gezellig dat u open doet voor mij.

Thorsten: Heb ik zo die lekkere lunch eruit? Mijn
baard is goed schoon?

Saskia: Oh, je bent zo mooi. Zo'n knappe...

Thorsten: Je hebt een ding op je neus.

Saskia: Oh, dat zal van de muffin zijn. (lacht) Ik hou
wel van je.

Thorsten: Gelukkig.

Saskia: Jij hebt een prachtige baard. Daar zijn
mannen jaloers op. Die hebben dat echt niet.

Speciaal helemaal getrimd voor deze prachtige dag,
voor jouw foto- en video-opnames.

Thorsten: Ja, je gaat het zien!

7 must-
haves for
coaches
Essential
3: heb
een
coach,
nee DRIE!



7 must-haves for coaches

Essential 4: Het moet en het zal. Dat besluit, dat is waar het mee begint. En dan doorzetten en volhouden

Ik ben Saskia Paërl-Marz, meervoudig gediplomeerd zangpedagoge. Met mijn Vocal Free Style Routine help ik coaches die met stem en uitstraling werken om levenslang zichtbaar en relevant te blijven, zodat ze een volle agenda hebben. ‘Vocal’ staat voor transparante stemtechniek, ‘Free Style’ is charisma en ‘Routine’ is de herhaling die meesterschap brengt. Daarnaast train ik ze in de disciplines van muzikaal leiderschap, artistieke positionering en strategische groei – voor succes als coach én ondernemer. Mijn gedrevenheid is grenzeloos. Als kind wist ik al wat ik wilde. Toen ik negen jaar oud was, besloot ik dat ik een groot actrice zou worden, een lieve, rijke, knappe en intelligente man trouwen en drie kinderen te krijgen. En dat heb ik gedaan. Gedrevenheid is geen keuze; het is een innerlijke noodzaak, een heilig moeten.

Ik wist dat ik kon zingen. Ik ontdekte mijn stem. Niet zomaar een stem, maar mijn eigen unieke klank. En dat is de kern van waar het om draait in het leven van een zangeres, artiest, zangpedagoge:

"If I'm going to sing like someone else, then I don't need to sing at all."

Dat citaat vat alles samen. Zingen is geen kopieergedrag; het is een authentieke uiting van wie je bent. Gedrevenheid betekent dat je de moed hebt om je eigen stem te ontdekken en te laten klinken, zonder iemand na te doen. Je kiest niet voor de makkelijke weg, maar voor de weg van meesterschap, volharding en zelfexpressie.

De Les van Charles Aznavour

Charles Aznavour werd in zijn beginjaren genadeloos en keihard neergesabeld door critici. Te klein, te lelijk, een mislukte stem – hij zou het nooit maken. Maar jaren later, toen hij een wereldster was, zag hij een van zijn hardste recensenten in een restaurant. In plaats van wraak te nemen, bestelde hij een glas champagne, gaf het aan de man en zei: “Kom er gezellig bij zitten”.

Zijn succes sprak voor zich.

Mijn eigen pad weerspiegelt dat verhaal. Ik had mijn Staatsexamen klassiek gedaan en was gezakt. Geen voldoende, geen toekomst in de klassieke zangwereld – althans, zo leek het. Maar ik liet me niet neerhalen. Ik probeerde het opnieuw, maar met een bredere blik: ik schreef me in voor de opleiding lichte muziek, waar ik alleen muziekgeschiedenis en muzikaal leiderschap voor nodig had.

Op een dag liep ik door de gang van het conservatorium. Daar stond Aleid Schokking, mijn vroegere docent methodiek klassiek.

Als het anders was gelopen, had ik haar de hand geschud en gezegd dat ik dit keer zou slagen. Maar terwijl ik daar liep, gebeurde er iets anders.

Moeiteloos en vol energie, passeerde de piepjonge docente zang lichte muziek en jazz haar, in een glitterjasje. Een nieuw tijdperk was aangebroken. Ik voelde het meteen: Dit was de richting waar ik heen moest.

Zijn succes sprak voor zich.

Mijn eigen pad weerspiegelt dat verhaal. Ik had mijn Staatsexamen klassiek gedaan en was gezakt. Geen voldoende, geen toekomst in de klassieke zangwereld – althans, zo leek het. Maar ik liet me niet neerhalen. Ik probeerde het opnieuw, maar met een bredere blik: ik schreef me in voor de opleiding lichte muziek, waar ik alleen muziekgeschiedenis en muzikaal leiderschap voor nodig had.

Op een dag liep ik door de gang van het conservatorium. Daar stond Aleid Schokking, mijn vroegere docent methodiek klassiek.

Als het anders was gelopen, had ik haar de hand geschud en gezegd dat ik dit keer zou slagen. Maar terwijl ik daar liep, gebeurde er iets anders.

Moeiteloos en vol energie, passeerde de piepjonge docente zang lichte muziek en jazz haar, in een glitterjasje. Een nieuw tijdperk was aangebroken. Ik voelde het meteen: Dit was de richting waar ik heen moest.

Om mijn stem en visie tot leven te brengen en anderen te helpen hetzelfde te doen. Dat is het heilige moeten. Dat is wie ik ben.

Ik had geen revanche nodig, geen erkenning van de oude garde. Net als Aznavour koos ik stralend mijn eigen pad. Ik geef les en ik krijg les. En zo blijft het.

Mijn coach Hugo Bakker:

“En Saskia Paërl, die is 65 jaar, die is het gewoon gaan doen. Die geeft zangles en die zegt, alles wat ik weet heb ik gewoon gevangen in video's en een werkboek erbij gemaakt en dat is mijn onlinetraining. Saskia, 65 jaar, ook niet technisch, ze maakt nu leuke video's omdat ze is het gewoon gaan doen.

Drie jaar geleden kwam ze naar me toe huilend, ze zegt Hugo, ik ga het maken hoor, ik ga het doen. En stap voor stap is ze het gewoon gaan doen. Dus dat besluit, dat is waar het mee begint.”



Het moet en het zal

De Dijk & Solomon Burke



7 must-haves for coaches

Essential 5: Praat over je visie en missie. Praat net zolang totdat jij de juiste woorden gevonden hebt. Voor je verdere carrière en je leven.

Saskia Paërl: "Zo, nu zitten we tegen de zon in te kijken. Ik zie jou ook in beeld, dat is ook fijn."

Ivenes Braam: "Saskia, hoe is het met jou inmiddels? Na al die tijd dat we elkaar weer zien, hoe is het met je zang-academie?"

Saskia Paërl:

"Nou, het loopt. En niet hard, maar het is er. En dat online is natuurlijk geweldig, want ik ben alleen maar ouder. Ik moet gewoon oefenen drie keer in de week. Ik dans ook drie keer in de week en ik zing. En dan gaan anderen met me meezingen, en dan doen we voor alles. We doen nu bijvoorbeeld een Aretha Franklin, die viel in voor Pavarotti.

Dat was Nessun dorma, het beroemde lied van Pavarotti, uit Turandot.

Maar de andere keer doen we een carnavalsliedje. En jij hebt er toen niet de tijd voor kunnen nemen, maar het gevoel van openmaken van je keel en breed zetten.

Je weet het gevoel van dat je je keel dicht maakt.

Nou jij. Ivenes braam!"

Ivenes Braam: sen weer één op één coachen. En

waarschijnlijk in pakketjes van drie tot zes keer.

Want anders heb ik te weinig speelruimte om met

niemand aan de slag te gaan.

En ik wil me vooral richten op zelfvertrouwen.

Saskia Paërl:

"Prachtig. Ja.

Hou ons in de gaten. Zeker Dan gaan wij nu deze uitzending stoppen.

En dan zeg ik, wij hopen jullie... Kom op. Wij hopen jullie allemaal weer terug te zien bij de volgende video van Iverniss Braam en Saskia Perel. Super.

Dat zei mijn moeder altijd. Wij hopen jullie weer terug te zien bij de volgende avonturen van... Val niet over het stoepje. Nou, ik vind het wel genoeg."

BILLIE HOLIDAY



If I'm going to sing like
someone else, then I
don't need to sing at all.

7 must-haves for coaches

Essential 6: Stap uit je comfortzone zodat je vertrouwen houdt in je stem en in de rest van jezelf, van je lichaam.

Durf. Je gaat er niet dood van!

Daarbij laat alle kritiek van je afglijden. Je weet immers 'wie het zegt'!

Nooit geschoten is altijd mis.

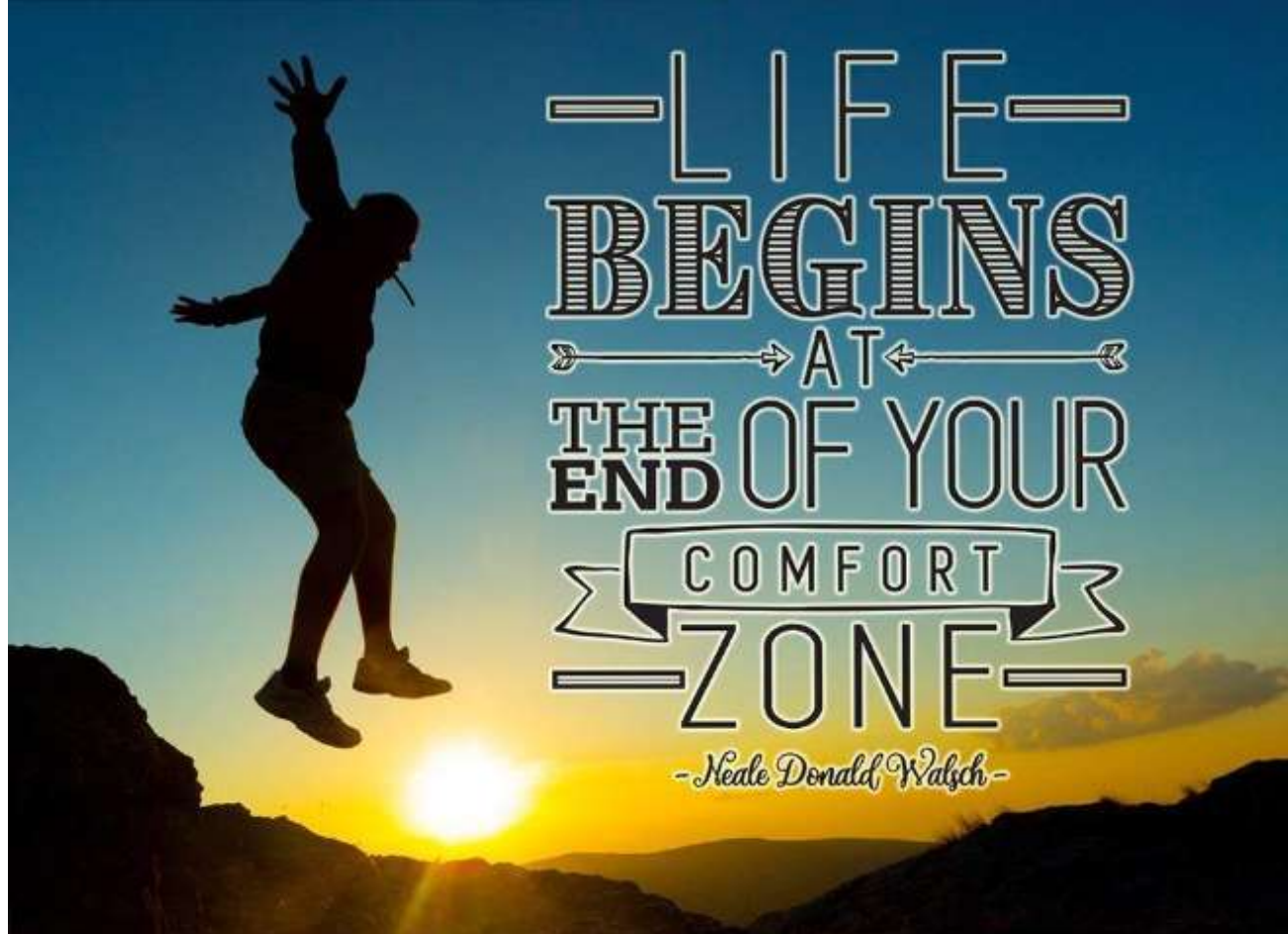
Als je iets doet heb je slecht resultaat, als je niets doet heb je geen resultaat.

Je hebt het nog nooit gedaan, dus denk dat je het wel kunt

Zoek de trap, zoek de lift, zoek de ladder naar boven.

Neem er even de tijd voor maar dan...

Waag de sprong omlaag om anderen te gaan helpen die de trap naar boven nog niet gevonden hebben.



—LIFE—
BEGINS
—→→→ AT ←←←
THE END OF YOUR
COMFORT
—ZONE—

—Neale Donald Walsch—



You don't

have to see

*the whole staircase
just take*

the FIRST STEP!

7 must-haves for coaches

Essential 7: Goed beeld, geluid, effect en betekenis geven je zelfvertrouwen

Met **Youtube skills**
presenteer je
als **influencer** op tv
de **betekenis**
van het **effect**
met **goed beeld** en **geluid**:

Het **BEELD** is de grote motoriek, die fysiek, lichamelijk de inademing, de release maakt. Zie de stemtechniek voor je in gedachten en leer **WAT** niemand je vertelt over podiumangst

Het **EFFECT** is de uitademing, de relax in de waterval van woorden en de stroom van **geluid** van jouw stem. Voel het effect. **WAAROM** mijn methode voor elke stem werkt, ook voor wie alles al geprobeerd heeft.

De **BETEKENIS** geef jij als de spreker en zanger met de kleine motoriek van je mond. Met woorden geef je emoties weg. Jouw eigen emoties. Je stelt je kwetsbaar op, je geeft jezelf bloot, je geeft jezelf weg, totdat je hele stem in de contraction komt waar een noodsein van 'ik wil leven!' ontstaat. Die waarschuwing voor gevaar zorgt voor het nieuwe bevrijdende inademen.

Begrijp de betekenis van die emoties die je overdraagt op je publiek. Weet wat je doet. Met welk gevoel laat je ze naar huis terug gaan? Na jouw optreden? Is er misschien nazorg nodig? Of juist niet omdat je ze met een feestelijk gevoel laat gaan?

HOE je vol zelfvertrouwen jezelf laat zien en horen
Samen Synchron Online/Live

**T
R
U
S
T**

**takes years to
build
seconds to break
and forever
to repair**

dog