

HELMUT LOTTI OVER HET GEHEIM VAN ZIJN GOUDEN STEM

'Geen zangles maar sporten en slapen'

Op z'n jongste cd
'Time to Swing'
klinkt de stem
van Helmut Lotti
(38) warmer
dan ooit. Toeval
is dat niet.

'Ik heb nog
nooit serieuze
stemproblemen
gehad.'



Op 'Time to Swing' brengt Helmut Lotti liedjes die hij altijd al heeft willen zingen. Toch beseft Helmut dat de tijd nu pas rijp is om ze te brengen. 'Tien jaar geleden had ik mij niet op dezelfde manier kunnen inleven', zegt hij. 'Mijn stem is ook wat lager en ronder geworden. Dat komt mijn nieuwe liedjes zeker ten goede.'

Is die stemverandering het gevolg van veel oefenen?

Nee. Ik heb zelfs nog nooit intensief zangles gevolgd. Het zal wel met mijn leeftijd te maken hebben. Ik denk dat ik vrij laat lichamenlijk volwassen ben geworden. Rond mijn 32ste is mijn stem beginnen zakken. 't Is eigenlijk grappig: ik heb al enkele van mijn oudere nummers een halve toon verlaagd, want de allerhoogste tonen komen er niet meer uit zoals vroeger.

Vind je dat erg?

Da's absoluut niet erg, want ik heb nu meer kracht en bereik in de laagte. 't Zou ook belachelijk zijn als ik nog altijd zou klinken als een *manneke* van twintig.

Heeft je stem je al ooit in de steek gelaten?

Noemenswaardige problemen heb ik nog nooit gehad. Langer dan drie weken hebben ze in elk geval nooit geduurd. Hout vasthouden dat het zo blijft!

Leef je gezond?

Als zanger moet ik opletten wat ik doe. Het zou niet verstandig zijn om vaak naar discotheken te gaan waar je moet roepen om elkaar te verstaan. Ik probeer lawaai- en rokerige ruimtes te vermijden. Zelf rook ik uiteraard niet en voor mijn optredens drink ik nooit alcohol. Na afloop doe ik dat soms wel, maar altijd met mate.

Let je ook op je voeding?

Ja. Ik eet gezond. Als ik om acht uur op het podium moet staan, zorg ik ervoor dat ik om vijf uur al heb gegeten. Met een volle maag zingen is niet goed voor de ademhaling en je voelt je dan ook niet in topvorm.

Wat doe je nog om in conditie te blijven?

Genoeg sporten. En goed slapen. Zo heb ik vannacht negen uur geslapen. Het is soms moeilijk om mezelf zo'n ijzeren discipline op te leggen, maar het doel heiligt de middelen, hé. **lsv**