

Stem - Presentatie

Praktische tips

Je kunt je stem veel leed besparen door een paar eenvoudige regeltjes te hanteren.

Verkeerde gewoontes , na-apen van andere sprekers , verkeerde ideeën , geven dikwijls overbelasting van de stem. Meestal zijn die foutjes gemakkelijk af te leren

1. De algemeen geldende regels.

☞ Drinken

Drinken , drinken en nog eens drinken. Zeker 1½ liter per dag. Dan spreek ik natuurlijk over water.

Je stembanden en mondholte moeten altijd vochtig zijn. De slijmvlieslaag rond de stem mag immers niet uitdrogen. Daarom drink heel veel kleine slokjes water. Het heeft weinig zin om te zeggen : “ ja maar , ik drink wel 2 glazen water tijdens de pauze. “ Dat is wel goed voor je lichaam maar het doet weinig of niets voor je stembanden.

Bekijk het eens theoretisch. Het slijmvlies is de olie van je stembanden. Als je voor de les drinkt , dan 2 uur les geeft - je olie dus laat uitdrogen - en daarna pas gaat drinken , zal er weinig resultaat zijn. Dus : kleine slokjes water gedurende de hele les. Dit zorgt er niet alleen voor dat het slijmvlies optimaal blijft maar ook dat alles wat maar enigszins uitdrogend werkt “ weggespoeld “ wordt.

Drink liefst niet-bruisend water. Voor je maag is dat iets vriendelijker en het gas prikkelt natuurlijk ook de stembanden.

☞ Kuchten

Kuchen en keelschrapen zijn dikwijls niet meer dan een gewoonte. Je ziet iemand die begint te spreken , hij schraapt zijn keel en na een tijdje imiteer jij dat ook. Alleen is kuchen erg slecht voor je stembanden.

Soms ontstaat het als gewoonte na een infectie van de bovenste luchtwegen.

Mensen met een beginnende eeltvorming op de stembanden , hebben vaak het gevoel alsof er slijm op de stembanden zit dat je moet weg hoesten. Niets is minder waar ! Bij keelschrapen en hoesten sla je de stembanden immers heel krachtig tegen elkaar , wat de genezing van de eeltvorming nu niet bepaald bevordert. Beter dan kuchen is iets drinken of het wegslikken.

Stem - Presentatie

Praktische tips

☞ Roepen

Roepen en gillen zijn duidelijk uit den boze

Roepen is extreem luid spreken. Je krijgt een overdreven strottenhoofdspanning. Meestal eindigt die spanning in irritatie van de stembanden en heesheid.

Spreek je in een akoestisch slechte ruimte of in een lawaaierige omgeving zal je niet alleen luider spreken, je spreekt ook meestal hoger. Stop daarmee. Is er teveel lawaai, probeer dan het lawaai eerst te verminderen. Ga naar de persoon toe in plaats van te roepen. In een grotere zaal spreek je dan beter met microfoon.

☞ Overdreven veel spreken

Praten van 's morgens tot 's avonds kan nooit goed zijn, zelfs niet met een goede techniek. Elk instrument en dus ook elk stemapparaat kent zijn beperkingen. Iedere spier heeft rust nodig, dus ook jouw stembanden.

☞ Roken, alcohol, cafeïne, stoffige ruimten.

Praten in rokerige kamers doet ook al niet veel goeds, ook te droge lucht kan problemen geven met het keelslijmvlies

Slijmvlies bedekt je stembanden, je strottenhoofd en je luchtpijp. Als een dun filmpje beschermt het je organen. Roken, alcohol, cafeïne en stof, drogen het slijmvlies uit.

Daardoor verdunt de beschermlaag.

Zorg er dus voor dat je je stembanden altijd goed bevochtigd. Probeer ook de ruimte vochtig genoeg te houden. Dit kan makkelijk met bv. verdampingsbakjes. Gebruik i.p.v. krijt andere schrijfmiddelen. Lukt dit niet veeg dan je bord schoon met water

☞ Stemacrobatieën, te hoog of te laag spreken

Stemacrobatieën, imitaties zijn leuk. Denk eraan dat het niet je natuurlijke stem is en als je het veel doet op langere termijn wel eens beschadiging kan geven.

Een vrouwenstem trilt gemiddeld 200 keer per seconde. De gemiddelde mannenstem 100 keer. Ga je nu hoger praten zal je het aantal trillingen per seconden gevoelig laten stijgen.

Niet moeilijk dat je stem snel vermoeid raakt.

Stem - Presentatie

Praktische tips

Lager spreken krijg je door je stem dieper en vooral te diep in de keel te plaatsen. Je overbelast de spieren van de mondbodem maar ook de stembanden zelf.

Onder spanning of door stress praten mensen soms onnatuurlijk hoog. Of om toch maar zelfverzekerd over te komen laten zij hun stem zakken. Daardoor beschadig je uiteraard je stembanden. Spreek dus op een voor jouw normale toonhoogte

☞ Keelpijn , vermoeidheid

Och ik heb een beetje keelpijn , dat zal wel overgaan.

Drie dagen later staan we nog altijd les te geven met diezelfde keelontsteking.

Een ontsteking op je spieren. Mocht het ergens anders voorkomen zou je al lang een zalfje en een windel hebben genomen. Nu gaat het om de stem. En zolang er geluid uitkomt , zal het wel lukken zeker. De beschadiging spreekt voor zich.

Ook vermoeidheid is een belangrijke factor Je lichaam heeft rust nodig maar ook je stembanden. Dus op tijd slapen.

2. Extra regels voor beroepssprekers

☞ Vorm je stem zo goed mogelijk , het voorkomt heel wat problemen en het leert je aandacht te geven aan wat jij als individu extra nodig hebt

☞ Je praat veel , het is immers je beroep , dus juist jij moet het aantal uren rust zeker in het oog houden

☞ Zeker jij moet alles wat de stem pijn kan doen in het oog houden , ga iets rapper naar de dokter als je problemen voelt aankomen

☞ Het is simpel : voer alle algemene regels net veel strenger toe en leer je eigen lichaam en stem kennen zodat je beter kan anticiperen wanneer er iets dreigt fout te lopen

Stem - Presentatie

Praktische tips

3. Praktische tips voor het spreken in verschillende ruimtes.

☞ Een kleine groep.

- Gebruik een pittige articulatie.
- Gebruik een luidheid overeenkomstig met de conversatieluidheid tussen twee personen

☞ Een grote groep.

- Gebruik een ontspannen ademtechniek.
- Gebruik een open en rustige articulatie.
- Een zittende spreker geeft een passievere indruk. Sta je , heb je een actieve middenrifwerking.
- Probeer nooit over het lawaai heen te roepen , spreek er liever doorheen. Dit wil zeggen dat je je resonantiemogelijkheden zoveel mogelijk moet uitbreiden.
- Let op voor het nachtkaaffect. Laat je stem op het einde van een zin niet uitsterven.
Iedereen wil immers alles horen.
- Spreek langzamer ook al komt dat voor jouw onnatuurlijk over. Door trager te spreken heb je meer tijd om duidelijk en open te articuleren (geen overacting) en voorkom je het nagalmeffect.
- Vergeet ook hier geen oogcontact te zoeken en liefst al voor je begint te spreken.
- Probeer je stem te richten op de achterste rijen , maar roep niet.
- In de open lucht kunnen je handen dienst doen als megafoon.

☞ Spreken met microfoon.

Algemeen.

- Spreken met versterkingsapparatuur is voor 'kleine stemmen' een goede oplossing.
- De kwaliteit van de installatie is natuurlijk belangrijk maar je moet ook je spreektechniek verzorgen.
- Geluidsapparatuur registreert je stem en geeft het luider terug. Zoals dat met technische dingen gaat zit er wel een kleine vervorming op. Je stem zal dus iets anders klinken. Wen daar aan door eerst te oefenen.

Stem Presentatie Praktische tips

Praktisch.

- Soms gebruik je microfoons met draad. Hou er dan rekening mee dat een draad die tegen de microfoon komt 'krakjes' geeft. Dat komt door de eigen microfoonstroom. Het beste kan je je draad blokkeren door hem rond je hand te winden. Niet te strak want dan breekt op lange termijn je draad. Zorg er voor dat de winding zelf naar buiten gebeurt. Je loshangende draad zit dus aan de rugzijde van je hand.
- Spreek met een goede open articulatie en altijd pittig.
- Lichaamstaal is belangrijk. Je moet je hoofd dan ook niet stilhouden. Maar denk eraan dat je microfoon altijd je mond volgt.
- Vermijd te grote luidheidverschillen want dat kan de apparatuur meestal niet aan.
- Oppassen voor hinderlijke bijgeluiden , ook die worden versterkt. Dus niet hoorbaar bijademen , slikken of keelschrapen. Als het niet te vermijden is , wendt je hoofd dan even af.
- Gewoon papier ritselt , papier voor een microfoon kraakt. Draai nooit je blad om maar verleg het voorzichtig. Uiteraard hou je je papier nooit tussen je mond en de microfoon.