

Stem

Christel Lacroix
Logopédiste

Stem

1. Spreken

☞ Inleiding

Spreken ... je doet het elke dag. Je denkt er niet bij na ...en toch. Spreken gebeurt niet vanzelf. Je merkt dat wanneer je voor een groep staat je soms plots andere dingen gaat doen. Soms praat je luider , soms roep je zelfs. Door stress slaat je stem over of wordt ze hoger. Je keel knijpt toe. Je gedraagt je onnatuurlijk en je stem verandert.

Innerlijke spanningen kunnen enorm veel invloed hebben hoe je stemgeluid eruit komt en hoe ze klinkt.

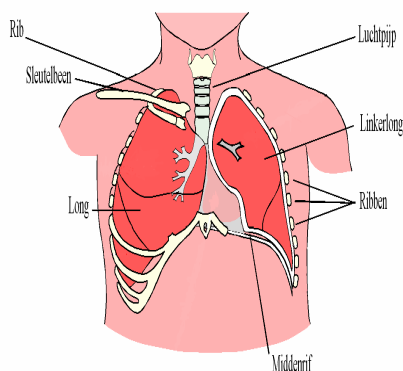
Maar hoe geef je nu juist stem ?

Spreken is een complex gebeuren waarbij elk onderdeel niet alleen op zich perfect moet werken. Ook de samenwerking tussen alle onderdelen moet optimaal zijn.

Wil je spreken heb je lucht nodig. Dat is evident. Die lucht zal de stembanden laten trillen , zo krijg je een basisgeluid. Wil je een mooi volume , laat je het basisgeluid weerklinken in de borst – keel – neus –en mondholte. Dat is de resonantie. Dat geluid moet je in je mond omvormen tot klinkers en medeklinkers. Zet je de klinkers en medeklinkers in een op voorhand afgesproken volgorde , krijg je woorden. Verbind je die woorden krijg je zinnen. Zo kan je zeggen wat je wilt.

Het lijkt eenvoudig maar..... !

☞ Ademhaling.



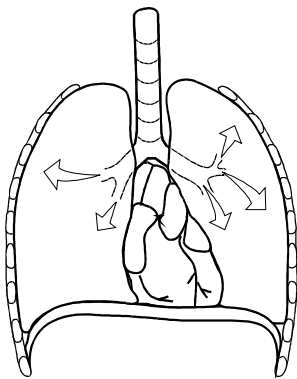
Ademen is levensnoodzakelijk , niemand die daar aan durft te twijfelen. Maar als je sport , zingt of spreekt , hoe adem je dan ? Dat is niet altijd even duidelijk. Je hebt een onbewuste of reflexieve ademhaling en de spreekademhaling.

Stem

- De onbewuste of reflexieve ademhaling.

Normaal adem je volledig onbewust. Bij baby's zie je dat heel goed. Zij ademen mooi ontspannen met de buik. Ook het reflexademen als je huilt, lacht of schrikt, gebeurt vanuit je buik. Het ademcentrum in de hersenen regelt deze ademhaling.

De ademhaling gebeurt door een beweging van je middenrif. Het middenrif is een grote spier die juist onder de longen ligt.



Duw je het middenrif naar beneden vergroot de borstkastruimte. De druk in die ruimte wordt negatief. De buitendruk is positief. Je longen vullen zich vanzelf met lucht. Net zoals bij communicerende vaten.

- De spreekademhaling.

Wil je je ademhaling gebruiken om te spreken dan gaat het niet meer om een reflexief gedrag maar om een aangeleerd gedrag !

Goed ademen betekent dat je je ademhaling gebruikt als steun voor je stem.

En daar zijn regels voor.

Denk eens aan een oude rubberen autotoeter. Als je de toeter samendrukt, komt er geluid uit.

Laat je hem los dan vult hij zich automatisch met lucht. Zo is dat ook voor je ademhaling.

Trek je je buikwand in dan duw je de lucht eruit en je kan geluid maken. Laat je je buikwand terug los, komt er vanzelf lucht in je longen. Het inademen gebeurt dus reflexmatig, het uitademen doe je bewust. Met dat bewust proces kan je iets doen : stemgeven.

Soms doe je dit automatisch correct. Bij lachen, hoesten en wenen geef je zonder nadenken stem maar wel op de juiste manier.

Probeer het zelf eens, voel je adem.

Probeer een kaars uit te blazen zonder dat je eerst ademt. Leg je hand op je buik en voel hoe je buikwand intrekt. In gedachte plaats je de kaars steeds verder. Je uitademing wordt krachtiger

Stem

en langer. Op het einde van de uitademing laat je je buikwand terug voorwaarts veren en je voelt hoe je de lucht aanzuigt. Je doet dat zonder dat je bewust bijademt of naar lucht hapt. Zo gaat het ook met je spreekademhaling. Een snelle inademing en een relatief lange uitademing (± 5 sec). Met deze ademdruk geef je steun aan je stem. Als je het vlot leert toepassen kan je er gebruik van maken om klemtonen te leggen. Klemtonen zijn trouwens veeleer intensiteitvariaties dan wel de , meestal foutief gebruikte ongecontroleerde , toonhoogtevariaties.

Maar wat zeggen sommige mensen : “ als je goed wilt spreken moet je diep ademhalen ... Fout !!!

Vergelijk het met eten en drinken. Overeet je niet , is een gezond principe. Je verwacht een goede kwaliteit van je eten , dat is normaal.

Zo is het ook voor je spreekademhaling.

Hoor je zeggen “ goed diep ademen “ dan betekent dit voor eten : “ eet maar zoveel als je kunt of je nu zin hebt of niet “. Bij honger en dorst vind je dit gek.

Voor de ademhaling is dat niet anders ! Je kwantiteit staat in verhouding met je prestatie. Door het advies “eerst goed ademhalen voor het spreken “ ontstaat er een teveel aan lucht. Daardoor krijg je ter hoogte van de stembanden een overdruk. Je stembanden kunnen dit niet aan. Zij zullen niet alle lucht omzetten in trilling en sluiten onvolledig. Je raakt vermoeid voor niets. En je geluid zit vol onzuiverheden. Je gedraagt je net als een blaasbalg waarvan je de helft van de lucht naast de open haard blaast.

Het is opvallend hoe weinig lucht je nodig hebt voor een gezonde stemgeving.

Er is nog een rede waarom diep inademen geen zin heeft en alleen maar vermoeiend is. De inademing gebeurt reflexmatig. De lucht komt er vanzelf in. Ze “ gaan halen “ is dus volledig zinloos.

Waar komt het op aan ? De aanwezige lucht efficiënt te gebruiken.

Hoe doe je dat ?

☞ Stemplaatsing.

Vergelijk het ontstaan van stemgeluid met het leegknijpen van een tube. De tube stelt de buikwand voor en de substantie die erin zit is het stemgeluid. De opening van de tube is de stemspleet of glottis.

Stem

Als je je buikwand actief intrekt komt er stemgeluid. Je stembanden zijn relatief passief. Ze trillen door de uitstromende lucht. Alle andere activiteit komt van de articulatieorganen. Stijgt je toonhoogte worden de stembanden langer , dunner en meer gespannen. Denk aan een elastiekje. Hoe langer en dunner je het opspant , hoe hoger het klinkt. Maar niet alleen je toonhoogte verandert de spanning van je stembanden. Door allerlei factoren kun je de stembanden uit hun evenwicht brengen. Daardoor sluiten ze met te veel of te weinig kracht. Zo ontstaan stemproblemen.

Het basisgeluid van de stem ontstaat dus ter hoogte van de stembanden. Maar het is je ademdruk die hoofdzakelijk bepaalt wat de kwaliteit en de draagkracht zal zijn.

Niet alleen je ademdruk speelt een grote rol in de kwaliteit en draagkracht van je stem. Even cruciaal zijn de resonantie en de articulatie.

Je stemgeluid laten klinken of resoneren , is niets anders dan de ruimtes boven en onder je strottenhoofd laten meetrillen , net zoals muziekinstrumenten dat doen. Bij een gitaar maken de snaren de trilling maar het is de klankkast die zorgt dat het geluid vol klinkt en draagt. Als je je resonantieholtten juist en ruim gebruikt , krijg je een stem met veel draagkracht en met een mooi vol timbre. Soms noem je dit ook “ in het masker praten “. Plaats je handen voor je gelaat en zeg iets. De warme kleur die je nu hoort krijg je ook als je je resonantieholtten goed gebruikt. Een goede resonantie kan je niet alleen horen maar je voelt ze ook. Je neusvleugels , lippen , borstkas trillen mee , zeker als je woorden gebruikt die beginnen met een m. Iedereen is anders gebouwd en dus is ook de bouw van de resonantieholtten bij iedereen anders. Daarom zal de klankkleur bij iedereen anders zijn.

☞ Articulatie.

Dikwijls associeer je “ slecht verstaanbaar spreken “ met “ iets mis aan de luidheid “! Je krijgt dan ook het advies : “ spreek eens wat luider “. Met luider te praten zal men je niet beter verstaan. Een betere verstaanbaarheid krijg je door een betere uitspraak of articulatie.

In het Nederlands deel je de spraakklanken op in twee groepen : de klinkers en de medeklinkers. Allebei vorm je ze met je uitspraakorganen : je tong , je lippen , je kaak en je gehemelte.

De medeklinkers zijn er voor de verstaanbaarheid , de klinkers om ons hoorbaar te maken.

De medeklinkers zijn de steunpunten van onze spraak. Zij zijn de pijlers waarop de klinkers als bogen rusten. Het verschil tussen “baal” en “paal” ligt nog altijd bij de medeklinker !

Stem

Medeklinkers moet je duidelijk en pittig vormen. Bij een te krampachtige en geaffecteerde uitspraak krijg je dan weer verkeerde spierspanning en dus problemen.

Klinkers moet je voldoende open en vooraan in de mond maken. Zij zijn de helderheid van onze spraak. Hoe meer gesloten je een klinker maakt, hoe meer je mompelt. Hoe meer naar achter je een klinker projecteert, hoe doffer je uitspraak klinkt.

Een juiste dosering van spierspanning en pittigheid in de articulatieorganen is de basis om de verscheidene nuanceringsen weer te geven.

Natuurlijk moet de uitspraak ook zuiver zijn. Dialectklanken zijn uit den boze.

Dit leer je door juist te leren voelen, zien en horen. Dikwijls trek je de lippen verkeerdelijk overdreven zijwaarts bij bv. | ie |, | ee |, | aa |. Je krijgt een scherp, geknepen geluid.

Veel beter laat je je kaak zakken. Een open, verticale uitspraak is trouwens heel belangrijk voor een correct stemgeluid. De lucht kan ongehinderd naar buiten stromen.

Een vlotte spreker is dus iemand die op een natuurlijke wijze praat, niet krampachtig maar ook niet slordig.

☞ Lichaamsspanning.

Spierspanning en lichaamsspanning staan met elkaar in verband.

Wanneer een speerwerper zijn speer ver wil werpen, moet de dynamische spanning in de spieren van zijn arm erg groot zijn. Zo zijn al je spieren in je lichaam voortdurend in een al dan niet juiste spanning in relatie tot de uitvoering van je activiteit. Je spieren kunnen overspannen zijn of juist te ontspannen. De juiste verhouding van de spanning t.o.v. de activiteit heet eunomie.

Te veel spanning ter hoogte van je halsstreek en je keel heeft verschillende oorzaken. Een te gesloten articulatie, een te lage gemiddelde toonhoogte, een te grote luidheid, enz.. Maar ook een verhoogde algemene lichamelijke spanning of stress is vaak de oorzaak van een te hoge lokale keelspanning. En toch heb je voor het spreken geen ontspanning nodig. Wel een goed georganiseerde spanning die je verschillende spiergroepen in balans houdt. Bouw deze georganiseerde spanning op vanuit de verschillende basistechnieken: -ademsteun, -stemplaatsing, -articulatie.

Wat gebeurt er bij zo'n verhoogde spierspanning?

Stem

- Eerste vorm

Een algemeen verhoogde lichaamsspanning betekent dat je lichaam niet overdreven beweegt , maar dat er toch een te hoge spanning is. Dat zie je duidelijk bij iemand die zijn schouders hoog houdt. Je schouder - nek - en rugspieren voelen hard aan. Alleen een klassieke vorm van relaxatietherapie kan hier helpen. Denk aan autogene training , yoga , enz....

- Tweede vorm

Heel dikwijls krijg je een te hoge keelspanning door snelle , niet functionele en vooral niet bewuste bewegingen tijdens het spreken. Heel wat bewegingen tijdens het spreken kun je helemaal niet interpreteren als spraakondersteunend. Denk aan wiebelen met je voeten , je wrijft je vingers over elkaar , je maakt snelle hoofdbewegingen die niets met ja of nee te maken hebben , je fronst zomaar je wenkbrauwen , Al die bewegingen zijn spanningsveroorzakende bewegingen.

Betekend dit nu dat je volledig “ stil “ moet zitten ? Neen , wat dan is alles weer te ontspannen.

Met aangepaste oefeningen , gebaseerd op de principes van eutonietraining (wat letterlijk de juiste spanning betekent) , kan je leren je spraak levendig te houden zonder onnodige spierspanning te creëren.

Bewegen mag immers , moet zelfs , als het maar gebeurt ter ondersteuning van wat je zegt.

Dit is een bewust proces en je voelt dan ook de verschillende spieren.

Zijn de bewegingen ongecontroleerd dan veroorzaken ze een te hoge spanning in de keel. En wat misschien nog erger is ze leiden de aandacht af van wat je wilt zeggen , zodanig dat je alles nog eens moet over doen.

Zowel het fysiek als het psychisch contact met de activiteit staan centraal. Schrijf een zin op.

Fysiek voel je de spanning in je vingers en niet in je schouders. Psychisch moet je concentratie bij de schrijfact zijn en niet bij wat je deze avond gaat doen.

Stem

2. Stemmisbruik.

Je kan je stem makkelijk verkeerd gebruiken. Dikwijls kan je die fouten ook eenvoudig oplossen of afleren.

☞ Roepen.

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.

☞ Te hoog of te laag spreken.

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 geraakt.

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 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

☞ Keelschrapen.

Kuchen uit gewoonte, overdreven en hard hoesten, krachtig en overdreven keelschrapen zijn veel voorkomende vormen van stemmisbruik. 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

Stem

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.

☞ Roken , alcohol , cafeïne , stoffige ruimten.

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. Je wordt gevoeliger voor infecties. Een stapje verder is het beschadigen van de celweefsels en in de echt ernstige gevallen kunnen larynx - en andere kankers ontstaan.

3. Levendig spreken.

Spreken heeft met communicatie te maken. Je moet niet alleen boeiend zijn maar ook aangenaam om naar te luisteren. Wil je dat dit optimaal gebeurt , ken je best de volgende tips.

☞ Intonatie.

De juiste klemtoon op de juiste plaats en je spreekt vanzelf expressief ! Leg je weinig of geen klemtonen klink je saai , monotoon. Niemand zal dan aandachtig naar je blijven luisteren. Leg je te veel klemtonen : je weet niet meer wat belangrijk is en wat niet. Je komt meestal erg drukdoenerig over.

Denk eraan dat een zinsklemtoon soms de woordklemtoon kan veranderen. Bv. de woordklemtoon van communisten ligt op –isten. Vergelijk je in een zin communisten met socialisten , ligt de zinsklemtoon op –com en –soc. Klemtonen leg je altijd op basis van de inhoud.

☞ Spreektempo en vloeiendheid.

Een boodschap begrijp je beter en kun je beter verwerken als je ze rustig brengt. Geef je luisteraar dus de tijd om te volgen en de gegevens rustig te verwerken. Doe je dat niet zal de aandacht van je publiek snel verslappen.

Je bent wie je bent. Spreekgedrag en persoonlijkheid zijn erg nauw met elkaar verbonden. Het is zinloos om tegen een nerveus persoon te zeggen “ praat wat trager “.

Omgekeerd kan een rustig persoon niet sneller gaan praten. Beiden zouden immers erg onnatuurlijk overkomen. Kan je dan helemaal niets doen ? Jawel , je ademhaling regelt het spreektempo. Een goede ademhaling laat je toe om je pauzes ademritmisch en natuurlijk te

Stem

plaatsen. De zinsdelen worden zo kleine geheeltjes in de grote structuur en zijn makkelijker te begrijpen.

↳ Luidheid.

Te luid spreken geeft een onbehaaglijk gevoel aan je luisteraar. Bovendien is te luid spreken een vorm van stemmisbruik.

Te stil praten en je luisteraar moet zich twee keer concentreren om je te volgen. Aangenaam en ontspannen luisteren is er niet bij.

Je luidheid moet altijd in functie staan van de grootte van je lokaal en natuurlijk van het aantal luisteraars.

Het beste is de draagkracht van je stem te vergroten door je resonantie. Uiteraard gebruik je een goede ademhaling.

↳ Lichaamshouding.

Hoe je hangt, staat of zit, projecteert zich automatisch op je uitleg. Heb je een slappe lichaamshouding, kom je flauw over. Te veel niet-functionele bewegingen leidt de aandacht af. Je houding kan je vrij eenvoudig dynamisch maken door een goed oogcontact en een juiste ademtechniek. Bouw een eutonische lichaamsspanning op en spreken, staan en bewegen vormen een natuurlijk geheel.

Je zal als spreker niet nodeloos vermoeid raken, en toch heb je een goed contact met je publiek.

Onze taal is een levende, dynamische taal. Gebruik daarom ook gebaren om te ondersteunen wat je zegt. Je lichaamstaal zet je woord kracht bij. Overdrijf niet, zeker niet in de kleine niet-functionele gebaren.

↳ Oogcontact.

We hebben het hier al eens over gehad, maar het is dan ook heel belangrijk.

Zorg altijd voor een goed oogcontact. Nooit je luisteraar verlaten wanneer je spreekt.

Oogcontact is heel belangrijk, ook al wissel je geregeld van 'slachtoffer'. Je luisteraar zal zich veel meer bij het gebeuren betrokken voelen en dus aandachtiger blijven. Trouwens, durf je iemand niet aan te kijken, krijgt hij al snel de indruk dat je iets te verbergen hebt of dat je onzeker bent.

Stem

4. Spreken voor publiek.

Spreken voor een grote groep vraagt niet alleen meer durf , maar je moet ook een goede spreektechniek hebben.

Afhankelijk van de aard van je voordracht kan je twee' technieken ' gebruiken : klein mechanisme , groot mechanisme.

☞ Klein mechanisme.

Klein mechanisme staat voor een pittige articulatie en een conversatieluidheid die je gebruikt tussen twee niet vreemde personen. Deze techniek gebruik je meestal aan de telefoon , als je gewoon met z'n tweeën bent , of voor de microfoon.

☞ Groot mechanisme.

Dit mechanisme is voor grote groepen of als je een grotere afstand overbrugt. Maar niet alleen dan. Soms is er zoveel omgevingslawaai dat je niet anders kan dan deze techniek te gebruiken.

Waar gaat het over ? Je moet zonder te veel (in) spanning een redelijk stemvolume produceren. De training richt zich vooral op een ontspannen ademtechniek , een open en rustige articulatie , een iets langzamer spreektempo en een vol klinkende resonantie.

5. 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 nachtkaaarseffect. Laat je stem op het einde van een zin niet uitsterven. Iedereen wil immers alles horen.

Stem

- Spreek langzamer ook al komt dat voor jouw onnatuurlijk over. Door trager te spreken heb je meer tijd om duidelijk - open te articuleren (geen overacting). Je voorkomt 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 even te oefenen.

Praktisch.

- Hou je microfoon altijd zo'n 30 cm van je mond. Als je dit op een rechte lijn met je mond zou doen krijg je al snel armkrampen. Laat je arm soepel gebogen hangen en hou de microfoon schuin-richting mond. Probeer deze afstand zo te houden.
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 , wend 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.