

“Er zit iets in mijn keel”: stemtechniek voor leerkrachten

1 mei 1987

Auteurs: Leen Lambrechts, Jan Bru

Volume: 17

Nummer: 3

Pagina's: 182-189

Documenten

- [vonk_jrg17_030.pdf](#)

er zit iets in mijn keel stemtechniek voor leerkrachten inleiding mensen die beroepsmatig hun stem meer gebruiken dan anderen o a docenten acteurs mensen die een leidinggevende functie hebben schenken terecht aandacht aan hun articulatie zij zorgen ervoor dat zij goed verstaanbaar zijn de cursus van een beginnend docent is nauwkeurig uitgeschreven en gedrukt met onstuitbaar enthousiasme animeert hij zij de studenten na 2 maanden wordt tevreden teruggekeken op de boeiende lessen het toenemende onaangenaam gevoel op zijn haar keel verontrust hem haar nog niet de keel wordt meer geschraapt dan vroeger het citroenwater en de keelpastil lessen helpen niet meer de stem klinkt licht hees en luid spreken kost meer moeite dan vroeger uiteindelijk verneemt men bij een nko arts dat men een belangrijk facet van het spreken heeft genegeerd spreektechniek de stembanden zijn roodgezwollen of vertonen stembandknobbeltjes enkel een medische behandeling en een intensieve logopedische stemtraining kunnen de nodige hulp bieden om weer langdurig les te gaan geven dit impliceert lange perioden van arbeidsongeschiktheid dit alles kan vermeden worden door reeds van in de opleiding een juiste spreektechniek te leren gebruiken ontstaan van stemstoornissen iemand die vocaal zeer actief is veel spreekt zingt vertoont duidelijk neiging tot stemstoornissen of iemand werkelijk klachten krijgt hangt af van zijn 1 constitutie 2 spreektechniek 3 stemmisbruik 1 constitutie het kan best voorkomen dat iemand die veel spreekt en dit doet met een verkeerd stemgebruik geen problemen onder vindt zo iemand heeft dan een sterk stemorgaan waarbij het echter nooit te voorspellen is hoe lang dit stemorgaan probleemloos zal blijven functioneren in de klinische praktijk vragen mensen dan ook vaak is mijn spreektechniek wel echt verkeerd waarom krijg ik dan nu pas stem problemen ik had altijd een zeer goede stem 182 vonk 1987 17de jg nr 3 2 spreektechniek 2 1 wat is spreektechniek professionele sprekers ondervinden aan den lijve dat hun welslagen afhangt van de beheersing van de gespreksstof de beheersing van de moedertaal de wijze waarop ze de moedertaal spreken de wijze waarop de moedertaal gesproken wordt noemen we spreektechniek spreektechniek is gericht op het ver

werven van een optimale coordinatie van ademhaling fonatie stemgeving en articulatie en spanningsfunctie de in de natuur vaak voorkomende wet dat het grootste mogelijke resultaat verkregen moet worden met het geringste krachtgebruik wordt ook toegepast bij het verwerven van een gezonde spreektechniek indien we deze wet niet of verkeerd toepassen verspillen we dus kracht d.w.z. dat we ons nodeloos vermoeien de kracht die we daarbij verspillen vindt echter toch een bestemming dikwijls een bestemming die het gewenste resultaat bena deelt en of onze organen schaadt voor de toepassing in de praktijk is het nodig dat de techniek een gewoonte wordt het is niet voldoende oefeningen voor ademhaling fonatie articulatie en lichaamsspanning te kunnen uitvoeren men moet komen tot een automatisatie een vlotte toepassing in de praktijk 2.2 hoe kunnen we onze spreektechniek verbeteren reeducatie van verkeerde spreekgewoonten omvat het verbeteren van onze adem stem en articulatiefunctie waardoor automatisch ook een houdingscorrectie kan ontstaan 9.26 fig. 9.26 e. lin en onderwijzeres come comeuna status een opgerichte p.9 houding 9.9 drukt t ruktelf verzekerdheid uit deactieve-acte spiertonus ve p gaat gepaard eutonie g g p met optimale p f y sio logische og voorwaarden voor moeiteloos spreken p rechts de reeducatie van verkeerde spreekgewoonten 9 omvat meer dan verbetering van een slechte uitspraak 183.2.2.1 ademfunctie iedereen is het erover eens dat ademen belangrijk is of het nu gaat over spreken zingen of sport hoe men ademt wordt niet of zeer tegenstrijdig uitgelegd goed ademen betekent economisch ademen zodat men de inspanning ook de vocale kan leveren zonder zich nodeloos te vermoeien zijn hier regels voor wat voor het eten en het drinken geldt over eet je niet en zorg voor een goede ontlasting geldt ook voor de adem haling van de kleuterschool af via alle andere scholen tot de gymnastiek op de radio toe zijn we gewend aan het advies diep ademen zet men dat om in termen van eten dan zou dat betekenen eet maar goed of je zin hebt of niet m a w bij honger en dorst zijn matigheid en kwaliteit vanzelfsprekend voor de ademhaling echter zijn we kwantiteitsaanhangers en houden we vast aan de prestatiedrang voor een gezonde stemgeving hebben we in tegenstelling opvallend weinig lucht nodig de kunst bestaat erin de aanwezige lucht efficiënt te gebruiken door het advies eerst diep inademen voor het spreken ontstaat er een te veel aan lucht door dit te veel aan lucht zal bij fonatie een overdruk t h v de stembanden ontstaan en komen we tot een vorm van niet economisch foneren de stembanden zullen onvolledig sluiten en nodeloos vermoeid geraken de omringende spieren worden overdreven gespannen het woord adem halen kan bijgevolg als foutief beschouwd worden de hoeveelheid lucht die permanent in de longen aanwezig is is voldoende om met spreken te beginnen de ademhaling in functie van spreken de spreekademhaling werkt als een ouderwetse rubberen autotoeter bij het samendrukken buik intrekken brengt hij geluid voort en bij het loslaten reflectorisch lossen door inademingsdrang wordt de luchttoevoer aangezogen in tegenstelling tot wat vaak geadviseerd wordt moet de adem inderdaad niet gehaald worden de inademing volgt reflectorisch op de uitademing er wordt uitsluitend gewerkt tijdens de stemactiviteit d i tijdens de uitademing niet tijdens de inademing toepassing we proberen telkens opnieuw een kaars uit te blazen zonder eerst in te ademen we leggen hierbij de handen op de maagstreek en we voelen de beweging

van het middenrif we voelen de buikwand intrekken we verwijderen de kaars in gedachten steeds verder zodat de uitademing krachtiger en langer wordt door op het 184 einde van de uitademing de buikwand terug voorwaarts te laten veren voelen we dat de lucht terug wordt aangezogen zonder dat we bewust moeten bijademen of adem moeten halen bij de spreekademhaling hebben we te maken met een relatief langdurige uitademing ongeveer 5 sec en een snelle inademing ongeveer 0,2 sec de buikspieren worden actief aangetrokken en de lucht ontsnapt door de buikspieren die gecontraheerd werden weer los te laten wordt er nieuwe lucht aangezogen 2,2,2 fonatie stemgeving het ontstaan van de fonatie kunnen we vergelijken met het leegknijpen van een tube de tube stelt de buikwand voor en de substantie die eruit geknepen wordt is het stemgeluid de opening in de tube is de glottis stemspleet m a w als de buikwand wordt ingetrokken komt er stemgeluid bij de stemgeving zijn de stembanden relatief passief betrokken de grootste activiteit gaat uit van de buikwand en van het articulatie apparaat de stembanden worden in trilling gebracht door de uitstromende lucht bij een toename van de toonhoogte worden de stembanden langer dunner en meer gespannen een beginnende heesheid wordt vaak gecompenseerd door hoger te praten de spanning t h v de stembanden zal toenemen en een min of meer volledige sluiting zal bekomen worden de heesheid vermindert tijdelijk daar de stembanden dit spanningsniveau niet kunnen blijven aanhouden reageren zij in dit stadium met de ontwikkeling van een organische en dus minder gemakkelijk te behandelen stem stoornis nl een stembandknobbel poliep is de adem beweging te krachtig of de articulatie te slap dan ontstaat er een overbelasting t h v de stembanden zij zullen onvolledig sluiten of te krachtig sluiten de stem ontstaat t h v de stembanden maar de kwaliteit en de draagkracht van het geluid worden bepaald door de resonantie en door de articulatie resonantie ondanks het bestaan van microfoons moeten we in veel gevallen toch beschikken over een sterke stem het is juist bij gebrek aan stemvolume dat de neiging bestaat om de stem meer bepaald om de toonhoogte van de stem op te drijven en aldus de druk op het stemorgaan te verhogen de stem luid laten klinken is niets anders dan de ruimten boven en onder het strottenhoofd met de stemklank mee te laten trillen te laten resoneren zoals dat ook bij muziekinstrumenten het geval is de snaren van een gitaar viool e a produceren de trilling maar de klankkasten zorgen voor een volklinkend en verdragend geluid 1,85 toepassing draai de volumeknop van de radio ver open en probeer i p v over de muziek te schreeuwen je eigen stemgeluid door de muziek te laten klinken bij een toonhoogtestijging zal je erboven uitkrijzen door een resonantietoename zal je erdoor klinken en blijft je stemorgaan ontspannen te functioneren momomom de ambtenaren op pensioen aten bananen daar de bouw van de resonantieholtten bij ieder persoon verschillend is zal ook het timbre of de klankkleur van de stem bij iedereen anders zijn 2,2,3 articulatie dikwijls wordt slecht verstaanbaar spreken beschouwd als een stoornis in de luidheid van de stem stemstoornis een verkeerd gebruikt advies is dan ook luider spreken de verstaanbaarheid zal in veel gevallen niet verbeteren een verstaanbaarheidsverbetering kan bekomen worden door een verbeterde articulatie de medeklinkers zijn de steunpunten in onze spraak zij vormen de pijlers waarop de klinkers als bogen rusten een duidelijke pittige vorming van de medeklinkers is

een eerste vereiste voor goed verstaanbaar spreken tegen over slappe onduidelijke medeklinkers kan ook de fout bestaan van een krampachtige uitspraak waarbij verkeerde spierspanningen optreden bv bij geaffecteerd spreken de medeklinkers zijn er om ons verstaanbaar te maken de klinkers om ons hoorbaar te maken de klinkers dienen voldoende open en voor in de mond gevormd te worden zo blijven ze lang doorklinken resoneren en maken ons stem geluid volklinkend en verdragend een juiste dosering van spierspanningen en pittigheid in de articulatie organen tong lippen kaak gehemelte vormen de basis om de verschillende nuanceringen weer te geven zoals verluiden of verstillen verscherpen of verzachten de leerkracht dient aan te spreken een goede nederlandse uitspraak is echter en spijtig genoeg geen garantie voor een gezonde spreektechniek velen houden eraan om klanken als aa ee en ie gestrekt en scherp uit te spreken de lippen worden verbreed maar de onderkaak zakt niet de lucht kan niet vrij uitstromen en wordt teruggekaatst in de keelholte daar ontstaat een verhoogde druk en spanning goed articuleren in functie van een gezonde spreektechniek betekent open articuleren door een maximale kaakwijdte te creëren toepassing zeg ja bij een voldoende open articulatie moeten er 2 vingers tussen de tanden geplaatst kunnen worden let erop gedurende 1 week dat telkens wanneer je tegen iemand ja zegt je mond 2 vingers open is 186 aa maar zo niet zo ie maar zo niet zo ee niet zo maar zo 2 2 4 de juiste spanning observeert men beroepssprekers dan valt het op dat zij in een rustfaze het lichaam rustig houden maar dat zij tijdens het spreken een aantal vlugge bewegingen gaan uitvoeren die niet geïnterpreteerd kunnen worden als onder steunend voor de inhoud van het gezegde het betreft hier spanningsuitlokkende bewegingen typisch zijn schudden met de voet snelle hoofdbewegingen die niets met ja of nee knikken te maken hebben optrekken van de wenkbrauwen enz deze snelle niet functionele bewegingen dienen gecontroleerd te worden om de spreker rustiger te laten worden en om de luisteraar de kans te geven zijn aandacht op het essentiële te laten richten moeten wij dan spreken als een standbeeld neen bewegingen zijn verantwoord wanneer zij het spreken ondersteunen stemmisbruik gewone types van stemmisbruik dit zijn plotse hevige overspanningen van de stem door a roepen b overdreven veel spreken c keelschrapen gewoonten die als stemmisbruik geklasseerd kunnen worden d roken e overdreven gebruik van alcohol f verblijf in stoffige plaatsen g spreken in lawaaierige plaatsen door a b c en g kunnen overdreven spanningen ontstaan t h v de stembanden die kunnen resulteren in irritatie van de stembanden en heesheid 1 87 d e en f veroorzaken een uitdroging van het slijmvlies dat de stembanden bedekt de beschermende functie van het slijmvlies vermindert en er ontstaat een verhoogde gevoeligheid voor infecties voor een beschadiging van het celweefsel en in ernstige gevallen kan dit leiden tot larynx en andere kankers stemstoornissen vertonen de componenten ademhaling fonatie articulatie 66n of meerdere van volgende kenmerken dan heeft iemand een foutieve spreektechniek en of een stemstoornis 1 ademhaling overdreven veel en duidelijk hoorbaar bijademen doorspreken op reservelucht te weinig pauzes borst of schouderademtype de borstkas en de schouders worden geheven invers of paradoxaal ademen bij uitademen wordt de buikwand verkeerd gewelfd en bij inademen ingetrokken habitueel mondademen bij mondademen di-

ent onvoldoende weerstand geboden te worden door de ademhalingsmusculatuur er ontstaat een zwakte in deze musculatuur en een oppervlakkig adempatroon we zien een ingezakte thorax een slappe articulatie en in een later stadium het ontstaan van een stemstoornis 2 fonatie afwijkende stemkwaliteit hees ruw gearspireerd te zacht of te luid intensiteitsniveau te laag of te hoog toonhoogteniveau te veel of te weinig nasaliteit 3 articulatie gesloten articulatie de tanden blijven op elkaar slappe articulatie onvoldoende stevige tong lip kaak gehemelmotoriek onduidelijke articulatie heeft men een stemstoornis dan wordt men dit vaak zelf gewaar doordat men spoedig vermoeid geraakt bij het spreken onaangename gevoelens heeft in de keel droog geïrriteerd veel kucht zonder overmatige slijmafscheiding 1 88 de hoge tonen minder gemakkelijk kan vormen echte pijn voelt in de keel een hees stemgeluid krijgt besluit meer en meer lesgevers ondervinden vermoeidheid keelpijn of heesheid bij het spreken de oorzaak van deze problematiek moet gezocht worden in het gebruik van een verkeerde spreektechniek wanneer men 14 dagen hees is is het raadzaam een nko arts of een logopedist te raadplegen onze spreektechniek kan verbeterd worden door enerzijds de functies ademhaling articulatie stemgeving en spanning te optimaliseren en door anderzijds onze stem niet te misbruiken leen lambrechts arenbergstraat 15 2000 antwerpen jan bru noot de oefeningen 9 die in dit artikel gepresenteerd 9a worden kwamen aan bod tijdens een bi scholin j s 9a ro ramma g georganiseerd 9 9 door het centrum voor beroepsvervolmaking a g leraren van de u i a 189