

„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 keelpastilles 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 ondervindt. 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 stemproblemen. Ik had altijd een zeer goede stem."

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 verwerven van een optimale coördinatie van ademhaling-fonatie-(stemgeving) en articulatie- en spanningsfunctie.

De in de natuur vaak voorkomende wet, dat het grootst 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 benadeelt 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 ?

Reëducatie van verkeerde spreekgewoonten omvat het verbeteren van onze adem-, stem- en articulatiefunctie, waardoor automatisch ook een houdingscorrectie kan ontstaan.

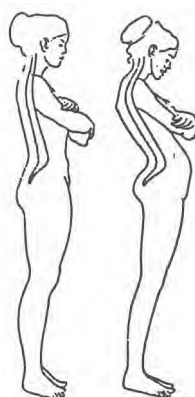


Fig. 26

Links: een onderwijzeres 'come una statua'. Een opgerichte houding drukt zelfverzekerdheid uit : de actieve spiertonus (eotonie) gaat gepaard met optimale fysiologische voorwaarden voor moeiteloos spreken. Rechts : de reëducatie van verkeerde spreekgewoonten omvat meer dan verbetering van een slechte uitspraak.

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 (overeet je niet en zorg voor een goede ontlasting) geldt ook voor de ademhaling. 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

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 stemstoornis 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.

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 resonantieholten 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. Tegenover 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 stemgeluid 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 AN 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.



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 ondersteunend 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.

3. 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.

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 één 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 schouderademttype : 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 dient onvoldoende weerstand geboden te worden door de ademhalingsmuscultuur. 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, geaspireerd
- 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-gehemeltemotoriek
- 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

- 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(e) 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 die in dit artikel gepresenteerd worden, kwamen aan bod tijdens een bijscholingsprogramma georganiseerd door het centrum voor Beroepsvervolmaking Leraren van de U.I.A.